



Poulet à la moutarde et Gratin express Dauphinois

UNE RECETTE SIMPLE, RAPIDE & DIETETIQUE

DR NICOLE DEVAURE Nutritionniste
à Libourne

UN BORDEAUX ROUGE À DÉGUSTER

CHÂTEAU BELLEVUE - MILLÉSIME 2010

Appellation : BORDEAUX ROUGE

Prix Cave : 4,90 € TTC

Contact :

SCEA FAMILLE d'AMECOURT
Château Bellevue
Saint Romain
33540 SAUVETERRE DE GUYENNE
TEL : 05 56 71 54 56
www.famille-damecourt.com

Dégustation :

Teinte pourpre aux reflets violacés.
Vin équilibré, fruit d'un assemblage de Merlot, de Cabernet Sauvignon, de Cabernet Franc et de Malbec.
C'est un vin rond, fruité et subtil.

Associations mets & vin :

Grillades et barbecue, cochonnailles de pays, tapas catalanes, pizza à l'italienne, pâtes bolognaises ou carbonara, poulet grillé aux oignons, lapin à la moutarde, tête de veaux ravigote, rôti de bœuf piqué à l'ail... Ce Bordeaux traditionnel se boit facilement et plaît aux jeunes et aux femmes tant à table qu'à l'apéritif.



Retrouvez ce vin sur
www.1001-chateaux.com



Les ingrédients (4 pers.)

- 4 filets de poulet (160 gr.) avec la peau
- quelques tiges de romarin
- 5 cuillères à café de moutarde à l'ancienne
- 3 petits poireaux
- 4 gousses d'ail
- un trait de vin blanc
- 7 cl. de crème fraîche légère épaisse

Le gratin express :

- 1 kg de pommes de terre
- 1 oignon rouge
- 2 gousses d'ail
- 1 noix de muscade
- 20 cl de crème fraîche légère
- 4 anchois à l'huile
- du parmesan
- du thym frais et 2 feuilles de laurier

En cuisine

Préparer le gratin. Peler puis hacher l'oignon en fines lamelles. Laver les pommes de terre avant de les couper en lamelles, garder la peau. Placer les légumes dans un plat allant au four, saler et poivrer, râper la moitié de la noix de muscade, ajouter les gousses d'ail écrasées puis verser la crème fraîche. Saupoudrer de parmesan et incorporer les anchois avec les feuilles de laurier et de thym. Mélanger le tout et verser 20 cl d'eau bouillante. Mettre votre plat à feu doux et couvrir. Laisser mijoter et mélanger de

temps en temps. 15 mn. Mettre votre four à chauffer à 200°.

Préparer le poulet. Dans une poêle à feu moyen, mettre un filet d'huile d'olive et effeuiller le romarin. Badigeonner chaque filet de poulet avec la moutarde à l'ancienne, saler, poivrer. Le disposer dans la poêle chaude. Appuyer avec la spatule sur chaque filet pour faciliter la cuisson. 18 mn.

Mettre le gratin au four (soit dans le même plat, soit dans des plats individuels) après avoir effeuillé le thym et saupoudré de parmesan. 15 mn.

Préparer, laver et couper en morceaux de 2 cm les poireaux. Ensuite placer ceux-ci dans un coin de la poêle avec le poulet. Ajouter 4 gousses d'ail écrasées sur le poulet. Retourner les filets, ajouter le vin blanc et mélanger avec les poireaux.

Après avoir vérifié la cuisson du poulet, ajouter la crème fraîche et une bonne cuillère de moutarde à l'ancienne.

Couper les filets en fines tranches et servir sur une bonne cuillère à soupe de sauce. Sortir le gratin du four et disposer dans les assiettes.

À déguster avec le Château Bellevue, il se marie parfaitement avec ce poulet à la moutarde et le gratin dauphinois express.



La préparation du gratin express



La préparation du poulet à la moutarde



À déguster avec le château Bellevue

> L'avis du nutritionniste...

Bonjour Printemps avec ce plat complet et énergétique.

Le poulet est la viande de prédilection pour développer la masse musculaire ; c'est la plus riche en protéines (30%) alors que sa teneur en graisse est faible (5%) - (par comparaison, le boeuf contient 18% de protéines et 22% de matières grasses.)

La viande de poulet, digeste, est idéale pour faire du muscle en pratiquant un sport ; à noter sa grande richesse en vitamines B nécessaires à la combustion des glucides, c'est à dire à l'effort.

Pour équilibrer ce plat, nous avons ajouté des poireaux (légume vert) et des pommes de terre (féculent).

Le poireau a une valeur énergétique faible (27 cal pour 100g) mais il est riche en fibres (effet satiétogène) et en éléments minéraux (potassium, phosphore et calcium).

Quant à la pomme de terre, elle nous apporte des glucides d'absorption lente 20%, nécessaire à l'effort physique soutenu, sans oublier sa richesse en magnésium, soufre, et quelques vitamines (PP, B6 et C).

Bon appétit avec ce met dynamisant pour débiter le printemps.



> Récapitulons...

Type de recette : un plat complet et léger

Calories : pour un verre de Bordeaux Rouge (100ml) = 98 cal, pour une assiette de poulet à la moutarde = 210 à 240 cal

Temps de préparation et de cuisson : 10 mn de préparation, 30 mn de cuisson

Budget : pour 4 personnes, 12 € vin compris, soit 3 € par pers.

Difficulté : facile

Cette assiette de poulet à la moutarde et son gratin express s'accorde parfaitement avec le château Bellevue, un Bordeaux Rouge d'une structure équilibrée et aux tanins souples.