

# Apéro Bordeaux Wrappé & Verriné

UNE RECETTE  
CONVIVIALE & DIÉTÉTIQUE

DR NICOLE DEVAURE Nutritionniste  
à Libourne

UN BORDEAUX ROSÉ  
À DÉGUSTER

CHÂTEAU DE LUGAGNAC - MILLÉSIME 2011

Appellation : BORDEAUX ROSÉ

Prix Cave : 6,30 € TTC

Contact :

SCEA CHATEAU DE LUGAGNAC  
PELLEGRUE  
[www.chateaudelugagnac.com](http://www.chateaudelugagnac.com)

Dégustation :

D'une belle robe groseille, ce rosé présente un nez complexe sur des notes de fruits rouges. La bouche marquée par la fraise et les agrumes est douce et généreuse. Elle se distingue par sa corpulence, son grain lisse et sa rondeur, puis offre une longue finale fruitée.



## Les ingrédients (4 pers.)

- 4 galettes de blé pour Wrap
- des aiguillettes de saumon fumé
- un carré de fromage frais à 0 %
- un pot de sauce Tsatsiki
- quelques feuilles de jeunes pousses de salade
- 400 gr de crevettes bouquets cuites
- 2 avocats
- un pomelos
- le jus d'un citron

## En cuisine

Préparer les wraps de saumon fumé

Réchauffer 5 secondes au micro-ondes les galettes de blé. Déposer chaque galette sur du film alimentaire. Tartiner sur le premier tiers le carré de fromage frais, assaisonner de poivre aux 5 baies et répartir la sauce Tsatsiki sur les 3 quarts de la galette (laisser 1/4 vide). Déposer les fines tranches de saumon, recouvrir de jeunes pousses passées au mixeur (quelques secondes). Rouler la galette en serrant au maximum et refermer dans la feuille de film alimentaire.

Laisser reposer au réfrigérateur.

Préparer le tartare de crevettes

Décortiquer les crevettes et les couper en petites rondelles (garder quelques crevettes entières pour la présentation). Décortiquer le pomelos pour ne garder que la chair et couper celle-ci en morceaux. Couper les avocats en deux, retirer le noyau, quadriller la chair puis la retirer à l'aide d'une cuillère à soupe. Passer un jus de citron et assaisonner les avocats. Préparer les verrines, déposer quelques cuillères de crevettes, d'avocat et de pamplemousse pour former 3 étages, déposer une cuillère à café de tsatsiki et disposer une crevette entière sur le dessus pour la présentation.

Sortir les wraps du réfrigérateur, enlever le film alimentaire et piquer le wrap avec 4 pics en bois, couper en tronçon entre chaque pic.

Disposer vos mini wraps sur une assiette, accompagner avec les verrines et déguster avec le château de Lugagnac, un bordeaux rosé frais pour l'été !



## > L'avis du nutritionniste...

*Une entrée colorée, riche en protéines, minéraux et vitamines pour nous dynamiser en cette fin de printemps.*

*L'apport des protéines se fait par :*

*- les crevettes dont la teneur en protéines est de 21%, pauvres en lipides mais remplies de minéraux et oligo-éléments : phosphore 137 mg, magnésium 34 mg, fer 3 mg, sélénium 39,6 ng au pouvoir anticancéreux et iode 37 ng.*

*- le saumon fumé au potentiel énergétique relativement élevé par sa teneur en lipides et cholestérol mais surtout sa richesse en vitamines B12, B6 et D qui nous manquent souvent aujourd'hui.*

*Les glucides sont apportés par :*

*- les galettes de blé aux sucres lents pour nos efforts musculaires,*

*- le pomelos ou pamplemousse rose qui est l'aliment santé, ne serait ce que par sa richesse en vitamine C, la vitamine du tonus 37 mg ; selon une récente étude israélienne, il aurait pour effet de diminuer notre cholestérol sanguin et nos lipides et de ce fait nous protégerait des maladies cardio-vasculaires.*

*- l'avocat, fruit frais oléagineux avec un taux de lipides variable suivant les variétés et sa maturation de 7 à 30 %, il est dépourvu de cholestérol mais est riche en minéraux : phosphore, magnésium, fer, cuivre et zinc.*

*Voilà une entrée conviviale, bien équilibrée afin de déguster ce rosé avec délicatesse et bonheur. Bon appétit !*



## > Récapitulons...

**Type de recette :** un apéritif ou une entrée

**Calories :** pour un verre de Bordeaux Rosé (100 ml) = 90 cal, pour une portion wrap - verrine = moins de 250 cal

**Temps de préparation et de cuisson :** 15 mn de préparation, 50 mn au frais

**Budget :** pour 4 personnes, 24 € vin compris, soit 6 € par pers.

**Difficulté :** facile

Cet apéro Wrappé & Verriné s'accorde parfaitement avec le Château de Lugagnac, un Bordeaux Rosé à la structure équilibrée et au nez fruité.

Retrouvez ce vin sur

[www.1001-chateaux.com](http://www.1001-chateaux.com)