

UNE RECETTE ORIGINALE & DIÉTÉTIQUE

Dr **NICOLE DEVAURE** Nutritionniste
à Libourne

UN BORDEAUX CLAIRET À DÉGUSTER

CHÂTEAU THIEULEY - MILLÉSIME 2011

Appellation : BORDEAUX CLAIRET

Prix Cave : 5,50 € TTC

Contact :

Vignobles Francis Courselle
33670 La Sauve
Tél. : 05 56 23 00 01
www.thieuley.com

Dégustation :

Couleur rose framboise.

Grande intensité aromatique avec des notes acidulées de cerise, framboise et fraise des bois.

Bouche ample et riche ayant une bonne persistance aromatique.



les Gratinés de la Rentrée

Les ingrédients (4 pers.)

- 8 courgettes rondes bio
- 16 tranches de pancetta
- un grand morceau de mozzarella
- 2 oignons frais
- un bouquet de romarin

Pour la sauce :

- 2 gousses d'ail
- 20 cl de crème légère
- un filet d'huile d'olive
- du piment d'Espelette
- du sel fou, du poivre.

En cuisine

Laver les courgettes et utiliser la tranche pomme en retirant la fonction « peler ». Faire chauffer de l'eau dans une casserole avec une cuillère du condiment anglais « Marmite » (ou un cube de bouillon de

volaille), laisser les courgettes dans l'eau bouillante à peine 5 mn et laisser égoutter.

Couper les tranches de pancetta en deux et faire de fines tranches de mozzarella et d'oignon.

Farcir avec vos ingrédients (pancetta, mozzarella, oignon) chaque étage de votre courgette et piquer au centre avec une branche de romarin pour faire tenir la composition.

Préparer la sauce d'accompagnement avec la crème légère, les gousses d'ail écrasées, le piment d'Espelette, le sel fou et le poivre. Ajouter un filet d'huile d'olive et badigeonner chaque courgette avec la sauce.

Mettre à four chaud à 160°C pendant 20 mn. À servir seul ou accompagné de riz pour les plus gourmands.



> L'avis du nutritionniste...

Un plat de gratin pour nous faire apprécier la courgette ! C'est un légume de saison avec une teneur calorique très faible : 15 cal pour 100 grammes ; à consommer sans modération.

Elle contient une quantité record de minéraux et d'oligo-éléments (magnésium et sélénium), la cuisson doit se faire de préférence à la vapeur ou au four (comme dans notre recette) pour éviter les pertes, soit 700 milligrs de ces précieux nutriments.

Sa richesse en potassium a des effets hypotenseurs reconnus ce qui fait de la courgette un vrai bouclier pour notre système cardio-vasculaire.

C'est aussi une excellente source en fibres (1,5 grammes pour 100) soit de la pectine qui la rend moelleuse à la cuisson lorsqu'elle est jeune et qui se transforme en cellulose avec son vieillissement ; c'est pour cela qu'elle est bien tolérée par les intestins fragiles.

Ce légume associé à la pancetta (apport de protéines) et la mozzarella (apport de calcium avec peu de lipides) en fait un plat équilibré pour nous "booster" pour la rentrée.

Bon appétit avec ce gratin équilibré.

Retrouvez ce vin sur
www.1001-chateaux.com



> Récapitulons...

Type de recette : un plat complet

Calories : pour un verre de Bordeaux Clairet (100 ml) = 90 cal, pour une courgette gratinée = moins de 250 cal

Temps de préparation et de cuisson : 10 mn de préparation, 25 mn de cuisson

Budget : pour 4 personnes, 16 € vin compris, soit 4 € par pers.

Difficulté : facile

Ces courgettes gratinées s'accordent parfaitement avec le Château Thieuley, un Bordeaux Clairet à la bouche gourmande, charnue et aromatique et au nez dominé par des fruits rouges.