

UNE RECETTE LÉGÈRE & VITAMINÉE

Dr NICOLE DEVAURE Nutritionniste
à Libourne

UN BORDEAUX CLAIRET À DÉGUSTER

CHÂTEAU DE LIENNES

MILLÉSIME 2013

ÉLU OSCARS DE L'ÉTÉ 2013

Appellation : BORDEAUX CLAIRET

Prix Cave : 4,75 € TTC

Contact :

<http://www.lisennes.fr>

Dégustation :

Robe rose tendre avec des reflets framboise.

Nez frais et exubérant sur des notes de fruits rouge avec des nuances fleuries et anisées. Bouche ample, fruitée et charnue avec une belle vivacité et une finale longue et élégante.



Tartellettes Vitaminées aux légumes d'été



Recette septembre 2013

Tartelettes vitaminées aux légumes d'été

Les ingrédients (4 personnes)

- 100 g de pâte feuilletée au beurre
 - Sel et piment d'Espelette
- Pour les légumes rôtis :
- tomates cerises (une jolie grappe)
 - 1 aubergine
 - 1 courgette
 - 4 gousses d'ail en chemise
 - 1 filet d'huile d'olive
 - Quelques herbes aromatiques fraîches ou sèches
- Pour la compotée :
- 2 oignons blancs
 - 1 filet d'huile d'olive
- Pour la garniture de la tarte tiède :
- quelques feuilles de mesclun
 - une figue
 - 1 tranche de jambon cru



En cuisine

Commencer par laver les légumes et les mettre entier ou en cubes (suivant la grosseur) dans un plat à gratin. Arroser d'un filet d'huile, d'une pincée de sel et d'herbes aromatiques que vous aimez (ici du romarin en branche). Enfourner dans un four chaud à 180°C. Les légumes doivent brunir et être cuit à l'intérieur (30 à 40 mn). Vérifier à l'aide de la pointe d'un couteau.

Pendant ce temps, découper de jolis ronds dans le feuilletage à l'aide d'un couteau pointu et d'un emporte pièce. Placer les ronds de tartelettes avec du papier sulfurisé dessous et par dessus entre 2 plaques. Laisser au réfrigérateur 30 mn.

Émincer les oignons et les faire revenir doucement dans de l'huile d'olive pendant au moins 30 minutes. Assaisonner la compotée d'oignon. Découper les légumes rôtis et les mélanger à la compotée d'oignon.

Mettre les tartelettes au four : 15 mn à 180°C entre 2 plaques pour le garder bien fin. Le feuilletage doit être bien doré.

Poser un feuilletage dans chaque assiette et ajoutez dessus le mélange de légumes. Disposer dessus harmonieusement le jambon cru en lamelles et agrémenter l'assiette avec le mesclun, et la figue en quartier. Dégustez aussitôt !

> L'avis du nutritionniste...

Voici un plat rempli de vitamines et minéraux de ce bel été ! Les légumes qui le composent ont des valeurs nutritives et médicinales exceptionnelles.

- L'aubergine est anti-rhumatismale (avec la solanine), digestive, diurétique et sédative. Elle apaise les colites, combat la constipation et diminue le taux de cholestérol (emprisonne les molécules grasses au niveau intestinal).

La peau des variétés rouges contient des anthocyanes en forte quantité, un anti-oxydant efficace. Elle fait partie des légumes du célèbre régime méditerranéen... Elle est peu énergétique (18 Kcal%), riche en fer, en fibres et en vit PP, pro-vit A, E (tocophérols végétaux.)

- La courgette est le légume à consommer toute l'année pour sa richesse en sels minéraux, potassium, magnésium, fer et phosphore.

Sa richesse en fibres douces, la pectine, lui donne ce moelleux ; elle est indiquée aux personnes fragiles du tube digestif, ainsi qu'aux très jeunes enfants.

Ne contenant pas d'amidon, elle peut même être consommée crue, peu calorique elle aussi, soit 15 kcal%.

Ces deux légumes renforcent l'apport minéral sans risque de surcharge énergétique.

Ce plat nous charge en vitalité pour affronter l'automne !

Bon appétit et excellente santé.



> Récapitulons...

Type de recette : une entrée ou un plat principal

Calories : pour un verre de vin de Bordeaux Clairet (100ml) = 80 cal, pour une tartelette = 100 à 150 cal

Temps de préparation : 10 mn de préparation, 55 mn de cuisson.

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

Difficulté : facile.



Retrouvez ce vin sur
www.1001-chateaux.com