

UNE RECETTE ORIGINALE & VITAMINÉE

Dr NICOLE DEVAURE Nutritionniste
à Libourne

UN BORDEAUX SUPÉRIEUR ROUGE À DÉGUSTER

CHÂTEAU LESTRILLE
CAPMARTIN

MILLÉSIME 2011

Appellation : BORDEAUX SUPÉRIEUR
ROUGE

Prix Cave : 7,70 € TTC

Contact :

Estelle ROUMAGE
15, route de Créon
33750 Saint Germain du Puch
Tel : 05 57 24 51 02
Email: estelleroumage@lestrille.com
www.lestrille.com

Dégustation :

Les vins du Château Lestrille Capmartin ont du corps, de la structure et de la personnalité. Issus d'une sélection sévère, le "sur mesure" est appliqué avec délicatesse sur chaque lot pour mettre en valeur les dons de la nature. Ils sont élevés en barriques pour mettre en avant leurs qualités sans les dominer.



Crumble aux Légumes et au Roquefort

d'automne



Crumble aux légumes d'automne et au Roquefort

Les ingrédients (4 personnes)

- 500 gr. de chair de potimarron
 - 1 gousse d'ail
 - 2 oignons
 - 2 poires
 - 150 gr. de Roquefort
 - 20 gr. de crème légère liquide
 - sel, poivre et piment d'Espelette
- Pour la chapelure du crumble
- 50 gr. de beurre salé
 - 4 petits pains suédois sans sucre ajouté
 - 4 pains croustillants aux fibres et céréales (type Wasa)
 - quelques noix concassées et du mélange de graines pour salade



En cuisine

Éplucher et épépiner les fruits et légumes, détailler en cubes.

Dans un wok, mettre les cubes de potimarron dans un filet d'huile d'olive. Saler, poivrer, ajouter les piment d'Espelette et l'ail écrasé. Faire revenir 15/20 mn en remuant.

Dans une poêle avec un filet d'huile d'olive, faire rissoler les oignons (passé à la mandoline) 10 mn. à feu doux. Puis ajouter les poires et faire revenir 5 mn.

Retirer du feu et réserver.

Préparer le crumble en mixant les différents pains, ajouter les noix et les graines mélangées, ajouter le beurre en cube et mélanger le tout du bout des doigts.

Dans des plats à gratins, verser vos légumes, émietter le roquefort et déposer quelques grains de raisins. Ajouter un filet de crème légère liquide et recouvrir le tout avec le crumble.

Mettre au four chaud à 180° pour 30 mn de cuisson.

Servir avec une salade de roquette.

> L'avis du nutritionniste...

Bon appétit avec ce plat complet, équilibré, riche en énergie, en éléments minéraux, en vitamines et en pro-biotiques.

- Le potimarron (de la famille des cucurbitacées) est peu calorique (30 cal pour 100 grs). Il se conserve de nombreux mois, et, fait rare, se bonifie en vieillissant au point d'augmenter sa teneur en vitamines. Il est source importante de pro-vitamine A ou bêta-carotène, indispensable à la peau, aux tissus et à la vision. Il est source de vitamine C, excellente pour le tonus, la vitalité et transporteuse d'oxygène.

- Il est associé au Roquefort, fromage de lait de brebis cru ; 360 cal pour 100 grs, dont 30% de lipides et 20% de protéines. Sa richesse en calcium 600 mgs pour 100 grs le rend nécessaire au tonus de notre squelette et à la croissance de celui des enfants. Ce fromage contient aussi du phosphore, du magnésium et du potassium.

Des études montrent l'intérêt de sa microflore lactique et affirment ses potentialités en tant que pro-biotiques (micro-organismes vivants, bactéries et levures qui peuvent venir en aide à nos propres bactéries naturelles vivant dans notre organisme).

Bon tonus et bonne digestion.



> Récapitulons...

Type de recette : une entrée ou un plat principal

Calories : pour un verre de vin de Bordeaux Supérieur Rouge (100ml) = 100 cal, pour une portion de crumble = 250 cal

Temps de préparation : 10 mn de préparation, 60 mn de cuisson.

Budget : pour 4 personnes, 40 € vin compris, soit 10 € par pers.

Difficulté : facile.

Retrouvez ce vin sur
www.1001-chateaux.com