

➤ UNE RECETTE
ORIGINALE & LÉGÈRE

Dr NICOLE DEVAURE Nutritionniste
à Libourne

➤ UN BORDEAUX ROUGE
À DÉGUSTER

BARON DE LESTAC MILLÉSIME 2012

Appellation : BORDEAUX ROUGE
Prix Cave : 4,20 € TTC

Contact :
www.barondelestac.com

Dégustation :

Baron de Lestac rouge est élevé en fûts de chêne pendant plusieurs mois.

Optimisé à chaque millésime, il développe une subtilité, une élégance et une structure tannique rarement rencontrées dans cette appellation.

ROBE : subtile, elle arbore à la fois une couleur grenat sombre associée à des reflets briques soutenus.

NEZ : fin qui reflète un mariage réussi de notes boisées et de fruits rouges.

BOUCHE : belle structure avec des tanins fondus et harmonieux, finement boisés qui apportent un velouté plaisant en bouche.

Dégustez-le chambré (entre 16 et 18°C)



Cheesecake aux Courgettes et au Roquefort



Recette mars 2014

Cheesecake aux courgettes et au Roquefort

Les ingrédients (4 personnes)

Pour le Cheese :

- 2 courgettes
- 250 gr de Ricotta
- 100 gr de fromage Roquefort
- 20 cl de crème liquide légère
- 3 feuilles de gélatine alimentaire
- le zeste d'un citron non traité
- piment d'Espelette, sel et poivre

Pour le cake :

- 70 gr de crackers
- 70 gr de pains suédois complets
- 60 gr de beurre
- 10 gr de graines de sésame

Pour l'accompagnement :

quelques noix et une salade de mâche et de roquette



En cuisine

Mettre les feuilles de gélatine alimentaire dans un bol d'eau froide.

Râper les courgettes avec une râpe à gros trous ou en julienne. Les plonger dans l'eau bouillante, une minute après la reprise d'ébullition, les égoutter, les passer à l'eau froide et les presser pour enlever un maximum d'eau.

Mixer les différents biscuits avec le beurre, puis ajouter les graines de sésame. Tasser ce mélange dans des cercles (ici diamètre 10) ou dans une verrine.

Préparer le «cheese», dans un saladier, fouetter la ricotta avec 15 cl de crème légère, ajouter le roquefort coupé en petits dés, assaisonner avec du sel, du poivre, le piment d'Espelette et le zeste du citron. Ajouter les courgettes bien essorées. Faire chauffer les 5 cl de crème restante. Hors du feu, ajouter les feuilles de gélatine (égoutées) et mélanger le tout à la préparation de cheese. Disposer le «cheese» dans vos cercles et laisser reposer le tout 3h minimum. Démouler et servir avec une salade de mâche et de roquette avec quelques noix.

> L'avis du nutritionniste...

Un plat original, énergétique mais surtout riche en calcium, oligo-élément indispensable pour les petits et les grands.

Le Roquefort qui le compose, a un potentiel calorique élevé dû à sa richesse en lipides mais il nous apporte surtout 600 mg de calcium pour 100 gr.

L'autre fromage, la Ricotta, est l'appellation italienne usuelle d'une préparation laitière à pâte fraîche, très digeste, sa teneur en calcium est de 200 mg pour 100 gr.

Le calcium est l'élément fondamental de l'édification de notre squelette, il en assure la croissance et l'entretien, nos besoins varient de 700 mg à 1000 mg selon notre âge.

Le calcium est l'élément le plus abondant de notre organisme, le corps d'un adulte en contient plus d'un kilo dont 98% dans le squelette ; son absorption est facilitée par la vitamine D (grâce au soleil) et le phosphore.

Son rôle intervient aussi dans la coagulation sanguine et la contraction musculaire...

C'est un élément indispensable que nous apporte ce met riche en calcium grâce à ces deux fromages.

Régalons nous avec ce cheese-cake d'un intérêt nutritionnel pour toute la famille.



> Récapitulons...

Type de recette : un plat ou une entrée

Calories : pour un verre de Bordeaux Rouge (100ml) = 100 cal, pour une portion de cheesecake = 200 cal

Temps de préparation : 15 mn de préparation, 3 h de repos.

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

Difficulté : facile.



Retrouvez ce vin sur

www.1001-chateaux.com