

UNE RECETTE SIMPLE & DIÉTÉTIQUE

Dr NICOLE DEVAURE Nutritionniste
à Libourne

UN BORDEAUX ROSÉ À DÉGUSTER

CHÂTEAU NINON - MILLÉSIME 2011

Appellation : BORDEAUX ROSÉ

Prix Cave : 3,50 € TTC

Contact :

Monsieur Pierre ROUBINEAU
GREZILLAC

Dégustation :

Cabernet Sauvignon 55 %,

Cabernet Franc 25 %,

Merlot 20 %

Robe d'un rose franc. Nez expressif et intense, framboise.

Bouche ronde, beaucoup de fruits, finale longue.

La Salade César



Les ingrédients (4 pers.)

- 2 cuisses de poulet fermier
- 1/2 baguette aux céréales
- 3 tiges de romarin
- quelques tomates cerises
- une demi salade Iceberg
- une belle poignée de salade mesclun de jeunes pousses
- 12 tranches de poitrine fumée
- le jus d'un citron
- une cuillerée de crème fraîche légère
- 50 gr de parmesan en copeaux
- 4 filets d'anchois à l'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- de l'huile d'olive

En cuisine

Préchauffer le four à 200°.

Découper le pain en petits dés. Hacher grossièrement les tiges de romarin. Dans un plat allant au four, disposer le pain, les cuisses de poulet, le romarin haché, un filet d'huile d'olive, saler et poivrer. Mélanger le tout à la main, ajouter une pincée de piment d'Espelette sur le poulet, disposer le pain sous le poulet et mettre au four pendant 30 mn. Après les 30 mn de cuisson, mélanger les croutons (entre ceux qui sont sous le poulet et ceux qui sont disposés à côté) pour que tous les croutons soient bien croustillants. Mettre à nouveau 10 mn au four, puis ajouter les tranches de poitrine fumée sur le poulet. Mettre le plat au four encore 10 mn. Sortir du four et laisser refroidir.

Laver la salade de mesclun, les tomates.

Préparer l'assaisonnement. Dans un mixeur, mettre les anchois égouttés, l'ail et une bonne partie du parmesan (en garder un peu pour la présentation de la salade) et mixer. Ajouter la crème fraîche, le jus d'un citron et deux fois plus d'huile d'olive que de jus de citron, un peu de sel et du poivre. Mélanger, votre sauce est prête.

Préparer votre salade en coupant de fines tranches de salade Iceberg, quelques feuilles de mesclun, quelques tomates cerises coupées en deux, le poulet décortiqué grossièrement en lamelles à l'aide d'une fourchette, quelques croutons cuits avec le jus du poulet, ajouter des copeaux de parmesan et assaisonner avec la sauce. La sauce peut être aussi présentée dans une coupelle sur le côté de l'assiette.

À déguster avec le Château Ninon, il se marie parfaitement avec cette salade César.



> L'avis du nutritionniste...

Voici une salade complète, diététique et équilibrée que va apprécier toute la famille.

L'apport de protéines se fait avec le poulet, les tranches de poitrine fumée et les filets d'anchois.

Les glucides et sucres lents nécessaires à l'énergie pour faire du sport sont apportés par la baguette aux céréales.

Les lipides, les matières grasses, tout aussi pourvoyeurs d'énergie sont apportés avec le parmesan, riche en acides gras poly insaturés et la crème fraîche légère (4 % de MG).

Enfin les vitamines, les éléments minéraux indispensables à nos échanges métaboliques sont apportés par :

- la salade Iceberg avec les vitamines C, B1, PP.

- les tomates cerises avec le lycopène (caroténoïde, antioxydant), préventif du cancer de la prostate, du poumon et des maladies cardiovasculaires.

- le jus de citron pour sa richesse en vitamine C et acide citrique (antioxydant) mais aussi en vitamines A, B1, B2, et D, si recherchées aujourd'hui qui nous protègent immunologiquement.

Voilà une salade équilibrée avec tous les composants indispensables à notre tonus et une bonne santé. Bon appétit !



> Récapitulons...

Type de recette : une entrée ou un plat principal

Calories : pour un verre de Bordeaux Rosé (100 ml) = 90 cal, pour une assiette de salade César = moins de 200 cal

Temps de préparation et de cuisson : 15 mn de préparation, 50 mn de cuisson

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

Difficulté : facile

Cette salade César s'accorde parfaitement avec le Château Ninon, un Bordeaux Rosé à la structure équilibrée et au nez fruité.

Retrouvez ce vin sur
www.1001-chateaux.com

