

UNE RECETTE ORIGINALE & ÉNERGÉTIQUE

Dr NICOLE DEVAURE Nutritionniste
à Libourne

UN BORDEAUX SUPÉRIEUR À DÉGUSTER

CHÂTEAU LES GRAVIÈRES DE LA BRANDILLE MILLÉSIME 2010

Appellation : BORDEAUX SUPÉRIEUR

Prix Cave : 5,50 € TTC

Contact :

EARL VIGNOBLES BORDERIE
117-119, rue de la République
33230 Saint-Médard-de-Guizières
Tél : 05 57 69 83 01
www.vinsborderie.com

Dégustation :

Né de vignes de merlot âgées de cinquante ans, il se présente sans complexe dans un habit à la fois profond et brillant. Si son nez trahit un élevage partiel sous bois (notes épicées et vanillées), il n'exprime pas moins d'agréables arômes de fruits rouges confiturés. Le palais révèle une harmonie parfaite entre l'ampleur, la structure, le gras et une expression aromatique qui s'attarde longuement en finale. (hachette)

Les vins : ils sont expressifs et typiques. Tanniques et ronds dans la jeunesse, ces vins de garde s'expriment au vieillissement avec souplesse et longueur. Ce vin accompagnera toutes les viandes, les charcuteries et les fromages.



les Lasagnes d'Automne

Les ingrédients (4 pers.)

- 1 potimarron
- 1 oignon
- 450 gr de champignons
- 12 tranches de pancetta
- 6 feuilles de lasagnes fraîches
- 20 cl de crème liquide légère
- un bouillon de fond de veau 25 cl
- 100 gr de gorgonzola
- du parmesan

En cuisine

Préparer le potimarron, le laver, l'éplucher et le déliter en petits cubes. Éplucher et couper les oignons en fines lamelles. Dans une poêle à haut rebord, faire revenir l'oignon, puis le potimarron dans un filet d'huile d'olive. Assaisonner avec de la

muscade, du sel et du poivre et ajouter la crème liquide et laisser mijoter pendant 20 mn.

Dans une autre poêle, faire revenir les champignons dans un fond d'huile d'olive avec de l'ail et du persil.

Dans un plat à gratin, alterner des couches de la préparation au potimarron, de pâte, de champignons, de pancetta ... et ainsi de suite, terminer par le gorgonzola délitée en carrés grossièrement puis par une couche de pâte et saupoudrer de parmesan.

Verser le bouillon de fond de veau sur les côtés du plat et mettre à four chaud à 170°C pendant 20 mn.

À servir seul ou accompagné d'une salade verte.



> L'avis du nutritionniste...

Bonjour l'automne avec ce plat de saison.

Le potimarron, cousin du potiron symbolise l'automne avec sa couleur rouge, il se conserve pendant plusieurs semaines à température ambiante ; sa couleur vive garantit un apport en vitamine A et pro-carotène, excellents pour notre immunité, la peau et les muqueuses.

Il est peu riche en calories 20 pour 100 gr.

Il s'associe bien avec les champignons, ici nous avons choisis les cèpes, qui sont de saison et poussent actuellement dans nos bois, c'est le végétal le plus léger 15 kcal pour 100 gr, il est riche en fibre (excellent pour le transit) et riche en protéines végétales (2 pour cent) ce qui est rare pour un légume frais. Il apporte aussi du phosphore, du fer et des vitamines B12 et E, qui manquent souvent à notre organisme.

Nous avons associé à ces légumes, des lasagnes, riches en sucres complexes pour faire le plein de tonus, nécessaires à nos muscles. Ces pâtes nous apportent plein de vitamines du groupe B indispensables à l'équilibre tissulaire mais aussi de la sérotonine, l'hormone du bien être.

Bon appétit avec ce plat équilibré pour nous permettre d'aborder l'automne avec sérénité.



> Récapitulons...

Type de recette : un plat complet

Calories : pour un verre de Bordeaux Supérieur (100 ml) = 110 cal, pour portion de lasagnes = 380 cal

Temps de préparation et de cuisson : 20 mn de préparation, 40 mn de cuisson

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

Difficulté : facile

Ces lasagnes d'automne s'accordent parfaitement avec le Château Les Gravières de la Brandille, un Bordeaux Supérieur expressif et typique.