© Agence Fleurie

Tournedos aux Spaghettis de Courgettes

Une Recette Simple & Diététique

Dr Nicole DEVAURE *Nutritionniste*
à Libourne

Un Bordeaux Supérieur à déguster

La Fougue du Château Saincrit millésime 2012

Appellation : BORDEAUX SUPÉRIEUR

Prix Cave : 7 € TTC

Contact :
CHATEAU SAINCRIT "FOUGUE"
555 chemin du Peuy
33240 - Saint André de Cubzac
Tél. : 06 07 16 47 53
www.chateau-saincrit.com

Cépage : 90% Merlot 10% Cabernet Sauvignon
Elevage : 14 mois en fûts de chêne français avec 30% de fûts neufs
Sol : Argileux
Garde : 5 à 10 ans
Température de dégustation : 17° à 19°

Dégustation :
Belle robe pourpre et dense.
Au nez, notes florales et finement boisées.
En bouche, attaque souple et veloutée qui se prolonge par une belle amplitude et de bons tanins.

Les ingrédients (2 pers.)

- 2 tournedos de boeuf
- 1 carotte
- 2 courgettes
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- 1 filet de sauce soja
- quelques graines de sésames

En cuisine

Laver les courgettes et réaliser des spaghettis de légumes avec un taille-légumes spaghettis. Éplucher et laver la carotte puis la tailler en julienne. Dans un wok ou une poêle sauteuse faire revenir l'oignon émincé ainsi que la gousse d'ail écrasée avec un filet d'huile d'olive, y ajouter la carotte, remuer sans arrêt pendant 5 mn et ajouter les courgettes. Laisser à feu vif pendant 5 minutes sans cesser de remuer.

Dans une poêle grill très chaude, faire revenir les 2 tournedos 4 mn de chaque côté, retirer les tournedos et ajouter à feu doux dans les sucs de cuisson un filet de sauce soja, pour réaliser une sauce.

Dresser les assiettes avec les spaghettis de légumes et les tournedos, ajouter un peu de sauce et quelques graines de sésames sur les tournedos.

Un plat délicat à savourer à 2, au coin du feu, en dégustant la Fougue du Château Saincrit.

L'avis du nutritionniste...

Ce plat simple à préparer est un mets festif, convivial, un brin gastronomique...on peut lui rajouter une escalope de foie gras frais et il devient le tournedos Rossini.

Le tournedos est pris dans le filet du boeuf qui est situé après la cuisse, côté intérieur. Il fait en général 3 cm d'épaisseur.

C'est un aliment riche en protéines 28 % (150 kcal), composées d'acides aminés indispensables au bon fonctionnement de notre métabolisme ; construction musculaire mais aussi un rôle dans nos réactions chimiques : hormones et enzymes.

L'accompagnant est la courgette, famille des cucurbitacées, originaire du Mexique et de l'Amérique Centrale.

C'est un légume très peu calorique (17 kcal) mais très riches en vitamines du groupe B, mais aussi en vit A et béta-carotènes qui sont des anti-oxydants luttant contre les maladies cardio-vasculaires. Elle a une particularité, elle apporte, de plus de la lutéine et la zéaxanthine (carotinéoides connus) qui diminueraient le risque de dégénérescence maculaire, c'est à dire le vieillissement de la rétine de l'oeil.

En fait beaucoup de nutriments sympathiques pour notre santé composent ce plat.

Bon appétit à tous !

Récapitulons...

Type de recette : un plat complet
Calories : pour un verre de Bordeaux Supérieur (100 ml) = 110 cal, pour portion tournedos et spaghettis de légumes = 250 cal
Temps de préparation et de cuisson : 10 mn de préparation, 10 mn de cuisson
Budget : pour 2 personnes, 24 € vin compris, soit 12 € par pers.
Difficulté : facile
Ces tournedos aux spaghettis de courgettes s'accordent parfaitement avec la Fougue du Château Saincrit, un Bordeaux Supérieur aux arômes veloutés et boisés.

© Agence Fleurie - 2012