

UNE RECETTE TYPIQUE & ORIGINALE

Dr NICOLE DEVAURE Nutritionniste
à Libourne

UN BORDEAUX ROUGE À DÉGUSTER

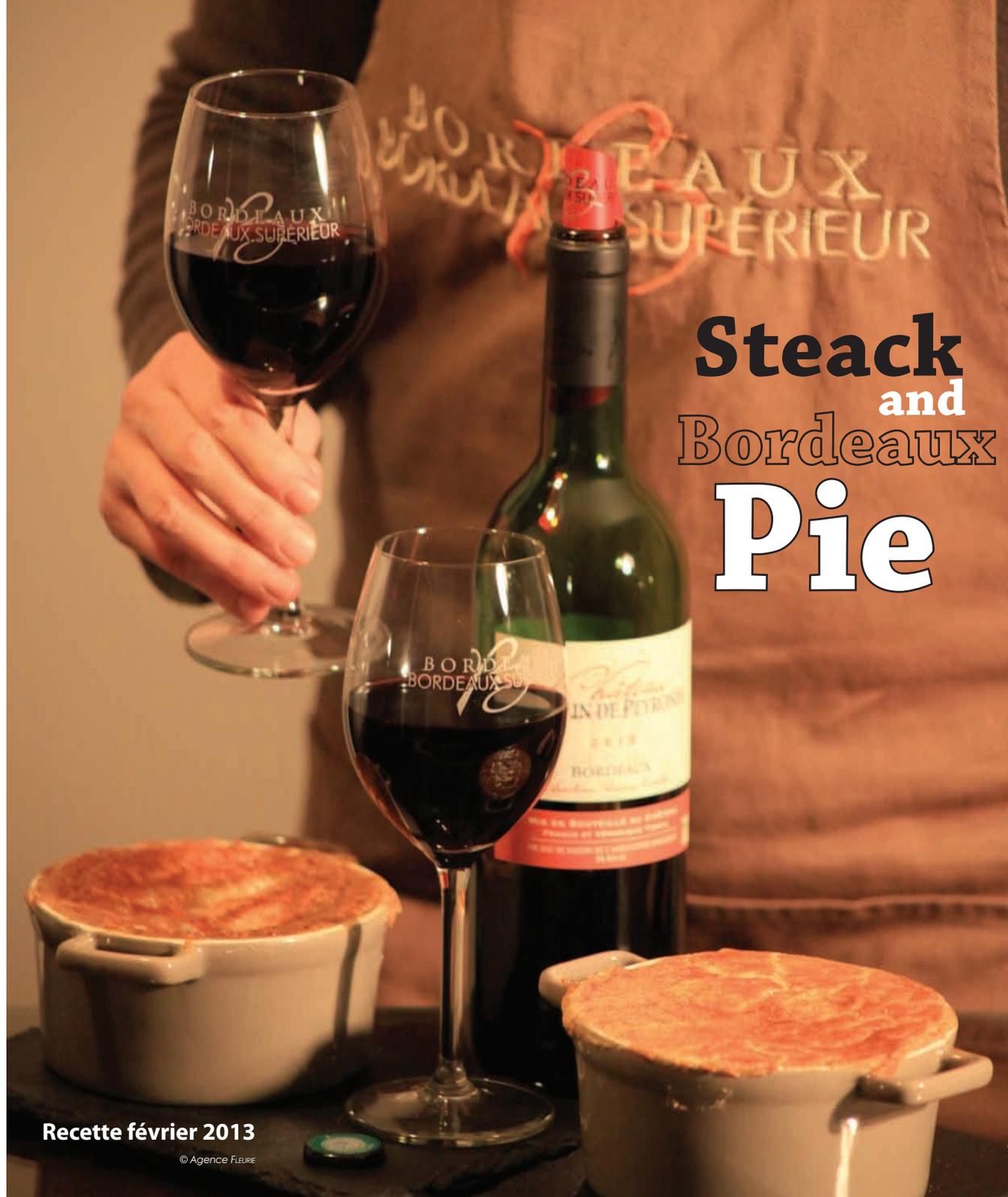
CHÂTEAU MOULIN DE PEYRONIN MILLÉSIME 2010

Appellation : BORDEAUX ROUGE
Bordeaux Rouge Millésime 2010 issus de
raisins de l'agriculture biologique

Prix Cave : 6,70 € TTC

Contact :
Franck & Véronique TERRAL

Dégustation :
Couleur rouge intense, vin brillant.
À l'aération, l'expression du nez mêle fruits
frais et épices.
Bouche fraîche et évolution harmonieuse.
Tanins fins, grains soyeux. Finale équilibrée.



Steack and Bordeaux Pie

Recette février 2013

© Agence F.ÉURE

Steak and Bordeaux Pie

Les ingrédients (4 personnes)

- 500 gr. de bœuf à braiser
- 150 gr. de bacon
- 2 oignons
- 250 gr. de champignons de Paris
- 4 carottes
- une pâte feuilletée
- 1 cuillère à soupe de farine
- 1 verre de vin de Bordeaux
- 50 cl. de bouillon de bœuf
- 2 feuilles de laurier
- 1 œuf
- sel, poivre et piment d'Espelette.



© Agence FLEURIE

En cuisine

Laver et tailler les champignons en lamelles, faire revenir dans une sauteuse avec une cuillère d'huile d'olive et réserver.

Faire revenir les oignons puis les carottes émincées et réserver.

Tailler le bœuf en morceaux de 2 cm. Dans une cocotte, placer la viande, poudrer avec la farine et faire revenir à feu vif. Déglacer avec le verre de vin, puis ajouter le bouillon de bœuf, les carottes, les oignons, les feuilles de laurier, du sel et du poivre. Couvrir et laisser mijoter 1h30 à feu doux.

Ajouter en fin de cuisson les champignons, le bacon en fines tranches et le piment d'Espelette. Laisser à feu doux encore 30 mn.

Verser dans un plat (ou dans plusieurs cassolettes) allant au four et laisser refroidir. Humidifier le bord du plat, poser la pâte feuilletée et souder les bords. Dorer la pâte feuilletée avec l'œuf.

Mettre au four 40 mn à 180°.

> L'avis du nutritionniste...

Sans doute pourrait-on traduire cette recette classique de la cuisine anglaise par "tourte de boeuf aux carottes et aux oignons". C'est un plat bon marché, goûteux qui réconforte. Le "pie" veut dire que le mets est recouvert d'une pâte en croûte.

Ici le boeuf est l'apport en protéine que l'on peut remplacer par du poulet, au choix. On choisit un morceau à braiser, un paleron à fibre courte (situé près de l'omoplate), morceau maigre auquel le braisage confère un remarquable moelleux. Ce mode de cuisson exprime des saveurs nettes, fines en dépit de la déstructuration de la texture par la cuisson en atmosphère humide.

Les saveurs "umami" sont accentuées par cette cuisson. L'"umami" est l'une des cinq saveurs de base avec le sucré, l'acide, l'amer et le salé. "Umami" est un emprunt au japonais signifiant goût savoureux, en général pour dire qu'un mets est délicieux.

Ici, le boeuf est accompagné de carottes, légumes communs le plus utilisé en cuisine européenne. La consommation de 100 grs de carottes par jour permettrait de diviser par deux le risque de cancer (poumon, intestin) grâce à sa richesse en pro-vitamine et vitamine A, c'est un légume à faire aimer à nos enfants.

Voilà pour les principaux constituants de ce plat qui va nous régaler et nous tonifier en ces temps de frimas... Bon appétit !



Retrouvez ce vin sur
www.1001-chateaux.com

© Agence FLEURIE

> Récapitulons...

Type de recette : un plat complet

Calories : pour un verre de vin de Bordeaux Rouge (100ml) = 80 cal, pour une assiette de mignardises = 380 cal

Temps de préparation et de cuisson : 15 mn de préparation, 2h 40 de cuisson.

Budget : pour 4 personnes, 20 € vin compris, soit 5 € par pers.

Difficulté : facile. Peut se préparer la veille.

Ce steak and Bordeaux Pie s'accorde parfaitement avec le Château le Moulin de Peyronnin d'une structure équilibrée.