

➤ UNE RECETTE
ORIGINALE & CONVIVIALE

Dr NICOLE DEVAURE Nutritionniste
à Libourne

➤ UN BORDEAUX BLANC
À DÉGUSTER

CHÂTEAU LA FREYNELLE MILLÉSIME 2012

Appellation : BORDEAUX BLANC

Prix Cave : 5 € TTC

Contact :
www.vbarthe.com

Dégustation :

Vue : Robe jaune pâle, brillante.

Nez : Nez intense et aromatique. On retrouve des notes de fruits exotiques.

Bouche : Très fruité, rond et gras dans la bouche, il possède une finale longue et équilibrée.

Ce vin blanc sec est issu des meilleurs cépages du Château La Freynelle : le Sauvignon, le Sémillon et la Muscadelle.

Un terroir argilo-calcaire et une vinification traditionnelle et soignée donnent à ce vin toute sa fraîcheur, son fruit et son équilibre. Ce vin accompagne des fruits de mer, des poissons ainsi que certains fromages.

A servir à une température de 9 à 12°.



Cupcakes au Saumon



Recette mai 2013

© Agence FLEURIE

CupCakes au saumon

Les ingrédients (environ 30 mini cupcakes)

- 200 gr de farine
- 1 sachet de levure
- 1 yaourt nature bio
- 2 œufs (à température ambiante)
- 50 gr de comté râpé
- 1/2 cuillère à café de sel, 10 cl d'huile d'olive
- 20 gr d'oignons grillés

Pour la garniture :

- 4 branches d'aneth
- 200 gr de saumon fumé
- 100 gr de ricotta
- 100 gr de fromage frais léger



En cuisine

Préchauffer le four à 200°C.

Mixer tous les ingrédients de la pâte (farine, levure, yaourt, œufs, huile d'olive et sel) puis ajouter le comté râpé et les oignons grillés.

Si la pâte n'est pas assez homogène, ajouter 10 cl de lait écrémé.

Chemiser les moules à cupcakes avec des caissettes en papier et y répartir la pâte au 2/3.

Enfourner 15 minutes environ jusqu'à ce que les gâteaux soient dorés et cuits à point. Sortir les cupcakes des moules et laisser refroidir, dans les caissettes, sur une grille (avec une machine à cupcakes, laisser cuire seulement 10 mn).

Préparer la garniture à l'aide d'un batteur électrique (ricotta, fromage frais et aneth haché). Remplir une poche à douille de la garniture et décorer les cupcakes.

Couper le saumon fumé en petites tranches, les déposer sur la garniture des cupcakes et décorer d'un brin d'aneth.

Pour accompagner les cupcakes, préparer des brochettes de boules de melon ... à consommer sans modération.

> L'avis du nutritionniste...

Un plat original qui nous apporte un équilibre en protéines, en glucides et en lipides.

Pour les glucides ou sucres lents, la farine de blé qui en contient plus de 26 % afin de dynamiser notre activité physique ; elle contient aussi des éléments minéraux dont le magnésium 7%, du phosphore 15%, du fer, du zinc et du cuivre qui nous manquent souvent.

Pour les protéines, le saumon fumé au potentiel énergétique relativement élevé en acides aminés, 21% (195 cal pour 100 g), attention à la présence de lipides avec un peu de cholestérol ; il est très riche en vitamines B12, B6 et surtout en vitamines D dont nous sommes souvent carencés et qui nous protégeraient de certains cancers.

Pour les lipides, le Comté, fromage affiné à pâte dure, riche en calories (417 cal pour 100g) mais surtout riche en calcium, plus de 900 mg pour 100g (apport journalier nécessaire de 600 mg). Il est aussi riche en sélénium et vitamine A rétinol qui nous préservent du vieillissement.

Bon appétit avec ces savoureux Cupcakes, servis avec du melon pour nous rafraîchir.



> Récapitulons...

Type de recette : un apéritif ou une entrée

Calories : pour un verre de vin de Bordeaux Blanc (100ml) = 80 cal, pour une portion de cupcakes (4 à 5) = 250 cal

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

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

Difficulté : facile et rapide.



Retrouvez ce vin sur
www.1001-chateaux.com