

## UNE RECETTE LÉGÈRE & ESTIVALE

Dr NICOLE DEVAURE Nutritionniste  
à Libourne

## UN BORDEAUX ROSÉ À DÉGUSTER

### CHÂTEAU LA FRANCE MILLÉSIME 2012

Appellation : BORDEAUX ROSÉ

Prix Cave : 5,10 € TTC

Contact :  
[www.chateaulafrance.com](http://www.chateaulafrance.com)

#### Dégustation :

Une robe rose très tendre, avec un nez d'une grande élégance, délicatement fruité et épicé, aux jolies nuances florales.

La bouche savoureuse, fruitée, charnue, franche et parfaitement équilibrée par une délicieuse fraîcheur vous séduira.

Ce Rosé sera l'accord parfait pour vos repas légers d'été et apéritifs entre amis.



# Ananas Farcis



Recette juin 2013

© Agence FLEURIE

# Ananas Farcis

## Les ingrédients (2 personnes)

- 2 ananas Victoria
- 100 gr de tomates cerises rouges et jaunes
- 1 avocat
- 300 gr de crevettes bouquet
- un jus de citron
- un filet d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de curcuma
- 3 brins de coriandre
- sel et poivre



## En cuisine

Laver les ananas, couper un chapeau et les vider à l'aide d'un couteau. Couper très finement la chair d'un des ananas en batonnets.

Laver les tomates et les tailler en quatre.

Couper l'avocat en cubes et verser un jus de citron dessus immédiatement pour éviter que la chair ne brunisse.

Décortiquer les crevettes et en couper la moitié en rondelles et garder l'autre moitié entière.

Dans un saladier, mélanger délicatement tous ces ingrédients verser un filet d'huile d'olive, une cuillère à café de curcuma, du sel et du poivre puis hacher finement la coriandre.

Servir dans vos bols d'ananas, c'est prêt !

## > L'avis du nutritionniste...

**Bonjour l'été et le soleil avec ce plat plein de vitamines !**  
L'ananas est un fruit des tropiques (50 kcal pour 100g), au goût savoureux et riches en vitamines C, A et E, mais il contient aussi de bonnes teneurs en minéraux comme le manganèse, magnésium, phosphore, potassium et cuivre.  
Il est riche en fibres, mais renferme une enzyme : la broméline qui a défrayé la chronique ; en effet cette enzyme était sensée brûler les graisses et agir sur la perte de poids. Le souci est qu'elle se trouve dans la tige et non dans le fruit, en revanche cette protéase qu'est la broméline nous aide à digérer et à assimiler les protéines et ne nous fait point maigrir.  
L'avocat nous apporte de l'énergie par sa richesse en calories (160 kcal pour 100g) et son apport de lipides 15% sous forme insaturée, le "bon" gras pour notre santé cardio-vasculaire, en particulier des anti-oxydants dont les proanthocyanidines luttant contre le "stress" oxydatif.  
Enfin, les crevettes composent ce met avec un taux énergétique faible (100 kcal pour 100g), avec des protéines de haute qualité nutritionnelle puisqu'elles apportent les huit acides aminés "essentiels" indispensables au métabolisme de nos muscles. Ces protéines permettent une meilleure absorption du glucose par l'organisme, ce qui contribuerait à la prévention du diabète. Bon appétit avec cette entrée colorée, rafraîchissante et appétissante.



## > Récapitulons...

**Type de recette :** un apéritif ou une entrée

**Calories :** pour un verre de vin de Bordeaux Rosé (100ml) = 80 cal, pour une portion d'ananas farci = 170 cal

**Temps de préparation :** 15 mn de préparation,

**Budget :** pour 2 personnes, 20 € vin compris, soit 10 € par pers.

**Difficulté :** facile et rapide.

