

✓ UNE RECETTE  
ORIGINALE & LÉGÈRE

Dr NICOLE DEVAURE Nutritionniste  
à Libourne

✓ UN CRÉMANT DE  
BORDEAUX  
À DÉGUSTER

**LES CORDELIERS**  
MILLÉSIME 2011

**Appellation :** BORDEAUX CRÉMANT BLANC  
SEC

**Prix Cave :** 12 € TTC

**Contact :**  
[www.lescordeliers.com](http://www.lescordeliers.com)

**Dégustation :**

Paré de tonalités jaunes, ce vin au bel éclat brillant produit de très fines bulles, à la fois denses et persistantes. Doté d'un nez très fin, il peut se targuer de notes fruitées très agréables qui font cohabiter finesse et complexité. En bouche, le VINTAGE Blanc Brut se révèle à la fois vif et frais et dispose d'un très bel équilibre avec des notes d'agrumes, laissant place à une longue fraîcheur finale.



# Gratin de Clémentines



## Gratin de clémentines

### Les ingrédients (4 personnes)

- 6 clémentines
- 2 oeufs
- 10 cl. de crème de coco
- du gingembre en poudre
- des extraits de vanille
- 1 cuillère à café de fleur d'oranger
- 50 gr. de sucre cassonade
- 30 gr. de noix de coco râpée



### En cuisine

Séparer le blanc des jaunes de vos œufs. Dans un récipient avec les jaunes, ajouter le sucre, le gingembre et l'extrait de vanille et mélanger fermement. Ensuite ajouter la noix de coco râpée et la fleur d'oranger.

Battre les blancs en neige. Mélanger délicatement votre préparation aux blancs en neige.

Laver et peler vos clémentines avec un couteau de manière à faire apparaître vos quartiers et de les extraire. Vous pouvez également éplucher vos clémentines et garder vos quartiers avec leur peau.

Dans des ramequins légèrement beurrés, disposez vos clémentines et recouvrez de votre préparation. Mettre au four chaud (180°C) pendant 15 mn.

### > L'avis du nutritionniste...

*C'est un dessert léger, idéal pour terminer un bon repas de Fêtes, souvent un peu trop calorique.*

*Cette préparation, fraîche, goûteuse est très digestible.*

*Vous pouvez varier les parfums le composant, un alcool classique, ou tout simplement de l'extrait de fleur d'oranger.*

*La clémentine est un fruit d'hiver, riche en vitamine C (anti-fatigue et anti-agression), 100 gr de clémentine (soit deux fruits) nous fournit 40 mg de vitamine, soit la moitié de notre besoin journalier.*

*Elle est peu calorique, 46 cal pour 100 gr ; sa saveur sucrée, 10%, est due à sa richesse en saccharose, fructose et glucose.*

*Ses composés aromatiques, si caractéristiques sont des hespérides et naringosides : des flavonoïdes au pouvoir anti-oxydant bénéfiques pour nos artères.*

*Ces pigments renforcent et potentialisent l'action de la vitamine C.*

*En fait, ce petit agrume nous re-minéralise sans calories superflues (calcium, magnésium et fer).*

*Dégustons donc ce délicieux gratin pour attaquer l'hiver avec tonicité et une excellente immunité.*

*Excellente santé à tous.*



### > Récapitulons...

**Type de recette :** un dessert

**Calories :** pour un verre de crémant de Bordeaux (100ml) = 100 cal, pour une portion de gratin de clémentine = 90 cal

**Temps de préparation :** 10 mn de préparation, 15 mn de cuisson.

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

**Difficulté :** facile.



Retrouvez ce vin sur  
[www.1001-chateaux.com](http://www.1001-chateaux.com)