

➤ UNE RECETTE
FESTIVE & LÉGÈRE

Dr NICOLE DEVAURE Nutritionniste
à Libourne

➤ UN BORDEAUX ROUGE
À DÉGUSTER

NATUR DE CHÂTEAU PENIN
MILLÉSIME 2011

Appellation : BORDEAUX ROUGE
Prix Cave : 7,95 € TTC

Contact :
www.chateaupepin.com

Dégustation :
« NATUR » : un vin vinifié et conservé sans ajout de soufre. Fidèle au style du château Penin, « natur » est un vin gourmand destiné aux plaisirs.
Il se boit légèrement frais, entre 14° et 16°.
Vous découvrirez alors les arômes de fruits rouges originels et puissants.
La structure tannique est soyeuse et bien équilibrée.
Tout en rondeur, il exprime la finesse et la subtilité des goûts naturels.



Saint-Jacques et Endives Braisées



Saint-Jacques et endives braisées

Les ingrédients (2 personnes)

- 2 kg de Coquilles Saint-Jacques
- 1 poignée de palourdes
- 4 endives
- quelques fines tranches de lard fumé
- 1 verre de Pineau des Charentes
- 1 cuillère à café de miel
- 1 filet de sauce soja
- 1 cuillère à café de gingembre en poudre



En cuisine

Faire préparer les Saint-Jacques directement chez le poissonnier, les rincer et les déposer sur du papier absorbant.

Couper les endives en 2 et les faire cuire à la vapeur 20mn avec un peu de sel et d'épices. Laisser égoutter. Puis les couper à nouveau en 2 et les faire braiser dans une poêle avec un filet d'huile d'olive.

Préparer les Saint-Jacques avec les fines lamelles de lard et des pics en bois. Dans une poêle à rebord haut avec un filet d'huile d'olive, faire revenir à feu vif les Saint-Jacques d'un seul côté pendant 5 mn, puis les retirer. Mettre la poignée de palourdes à ouvrir dans cette même poêle, les retirer. Puis déglacer avec le verre de pineau, la cuillère à café de miel, un filet de sauce soja et le gingembre en poudre. Une fois que la sauce est bien caramélisée faire revenir les Saint-Jacques, une minute de chaque côté. Servir avec les endives braisées.

> L'avis du nutritionniste...

Voici un plat de saison, festif, rapide à préparer et si léger à déguster. La pêche de la coquille Saint Jacques est autorisée du 1er octobre au 15 mai par arrêté ministériel. Ce bivalve est un mollusque sauvage à faible résistance au transport (par rapport aux huîtres et moules), donc on le congèle facilement. Sa glande génitale, appelée corail en gastronomie, est appréciée des gourmets; elle est constituée de deux parties, l'une mâle, blanc ivoire (à ne pas confondre avec le pied), l'autre femelle est rouge orangé.

Sa valeur énergétique de 87 cal pour 100g contient 15 à 16 % de protéines (excellent pour nos muscles et notre tonus); elle ne contient que peu de lipides (graisses) et glucides(sucres). Cette partie comestible est riche en vitamines A, E, B9, et B12. C'est aussi une bonne source de phosphore et potassium, très dynamisante. Nous préférons la consommer fraîche, en période de pêche, c'est à dire maintenant.

Nous l'avons accompagnée d'endives braisées, ce légume feuille peu calorique (15 cal pour 100g) est une source de nombreux minéraux, calcium, magnésium, fer, zinc et notamment du sélénium si recherché. Régalons nous avec ce met goûteux et raffiné entre amis ou en famille.



> Récapitulons...

Type de recette : un plat

Calories : pour un verre de Bordeaux Rouge (100ml) = 100 cal, pour une portion de Saint-Jacques & endives braisées = 200 cal

Temps de préparation : 5 mn de préparation, 25 mn de cuisson.

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

Difficulté : facile.



Retrouvez ce vin sur
www.1001-chateaux.com