

➤ UNE RECETTE
ORIGINALE & LÉGÈRE

DR NICOLE DEVAURE Nutritionniste
à Libourne

➤ UN BORDEAUX BLANC
À DÉGUSTER

CHÂTEAU TOUR DE MIRAMBEAU
MILLÉSIME 2013

Appellation : BORDEAUX BLANC

Prix Cave : 8,50 € TTC

Trophée Spécial du Concours Mondial
du Sauvignon 2014

Contact :

www.despagne.fr

Dégustation :

Il s'agit du domaine historique de la famille Despagne. Il abrite les plus vieilles vignes, qui entourent l'ancienne tour de Mirambeau établie sur le haut d'un plateau calcaire en contrepoint de Saint-Émilion. Ici, ce sont de jeunes plants de quinze ans, équitablement répartis entre sauvignon, sémillon et muscadelle, qui ont donné naissance à cette cuvée lumineuse dans sa robe jaune pâle et brillant.

Au nez, les agrumes, pamplemousse en tête, se mêlent aux fleurs et fruits blancs. Corpulent, gras et suave, le palais n'en demeure pas moins d'une grande tonicité, tendue par une fraîcheur acidulée qui lui confère une belle allonge. Un vin remarquable d'équilibre, très fruité, soyeux et frais à la fois.



Nems aux Langoustines et Coriandre



Recette avril 2014

Nems aux langoustines et à la coriandre

Les ingrédients (2 personnes)

- des feuilles de brick
- 8 belles langoustines crues
- un bouquet de coriandre
- un fond d'huile d'olive
- un jus de citron
- un bouquet garni
- du gros sel



Retrouvez ce vin sur
www.1001-chateaux.com



En cuisine

Plonger les langoustines dans l'eau bouillante avec un bouquet garni et du gros sel, attendre que l'ébullition reprenne et laisser cuire 2 mn.

Décortiquer les langoustines.

Couper les feuilles de brick en deux, disposer sur une extrémité la langoustine, des feuilles de coriandre et assaisonner d'un jus de citron. Rouler dans la feuille de brick un tour, puis fermer chaque extrémité avant de rouler le nem en entier et de passer un coup de pinceau à l'huile d'olive.

Déposer sur une plaque avec une feuille de papier sulfurisé.

Passer à four chaud 200°, 10 mn.

Servir sur une salade de mâche, avec une sauce aigre douce asiatique pour l'accompagner.

➤ L'avis du nutritionniste...

Voici un plat léger, nouveau et sympathique, si convivial pour déguster en entrée, en famille ou entre amis.

L'aliment principal est la langoustine, crustacé marin à la saveur délicate, riche en protéides 17% et pauvre en calories, 91 cal. pour 100g.

Contrairement aux gros crustacés la langoustine ne peut vivre longtemps hors de l'eau, aussi sur notre littoral, elle est souvent vendue cuite et présentée sur la glace.

Il faut vérifier qu'elle ait un oeil brillant et des muscles fermes.

Sa valeur nutritionnelle est excellente, riche en phosphore (205 mg.), calcium (80 mg.), fer, folates et surtout en vitamines du groupe B dont la niacine, vit B3 encore appelée acide nicotinique.

Elle pourrait être prescrite pour réduire notre cholestérol sanguin; de plus cette vitamine joue un rôle dans le transport de l'oxygène dans la cellule (donc excellente pour le sport), en outre elle participe à plus de 200 réactions enzymatiques.

Régalons nous avec ces nems, nouvelle saveur, à découvrir... dans notre cuisine.



➤ Récapitulons...

Type de recette : un apéritif ou une entrée

Calories : pour un verre de Bordeaux Blanc (100ml) = 100 cal, pour une portion de nems = 90 cal

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

Budget : pour 2 personnes, 24 € vin compris, soit 6 € par pers.

Difficulté : facile.