

## UNE RECETTE COMPLÈTE & LÉGÈRE

DR NICOLE DEVAURE Nutritionniste  
à Libourne

## UN BORDEAUX BLANC À DÉGUSTER

**CHÂTEAU FAYAU**  
MILLÉSIME 2013

Appellation : BORDEAUX BLANC  
Prix Cave : 4,00 € TTC

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

**Dégustation :**  
Sa robe se pare d'un jaune pâle aux reflets argentés, au nez on peut déceler des parfums d'agrumes aux accents de citronnelle et de pamplemousse.  
La bouche est portée par une belle minéralité.



# Bo Bun aux Crevettes et Nems de saumon Courgette et ricotta

Recette mai 2014

## Bo Bun de crevettes et Nems au saumon, courgette et ricotta

### Les ingrédients (4 personnes)

- 700 gr de crevettes roses
  - 1 salade batavia
  - 1 carotte
  - 1/2 concombre
  - 200 gr de soja frais
  - de la menthe et de la coriandre fraîches
  - une poignée de graines à salade (tournesol, courge, pignon,...)
  - 1 citron vert
  - 2 gousses d'ail et 2 échalotes
  - 3 nids de vermicelle de riz
  - sauce salade japonaise et sauce nuoc mam
- Pour les nems
- 200 gr de saumon fumé artisanal
  - 1 courgette
  - 1 pot de ricotta
  - du poivre aux 5 baies
  - des feuilles de brick



### En cuisine

Décortiquer les crevettes et les laisser mariner avec un jus de citron vert et de la sauce nuoc mam. Laisser au frais.

Mélanger la courgette râpée, le saumon débité en dés et la ricotta. Assaisonner avec le poivre aux 5 baies. Préparer les nems avec les feuilles de brick, disposer sur une extrémité la farce préparée. 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, retourner et laisser 5 mn.

Pendant ce temps, mettre les nids de vermicelle de riz à tremper 10 mn dans de l'eau chaude. Les passer à l'eau froide, les égoutter et réserver. Faire revenir les crevettes dans une poêle avec un filet d'huile d'olive, les échalotes émincées, l'ail écrasé et la sauce de la marinade, 5 mn.

Préparer vos bols de Bo Bun avec au fond, un nid de vermicelle, de la salade ciselée en lamelle, de la carotte et du concombre râpés, et du soja. Disposer des crevettes d'un côté et un nem coupé en morceaux de l'autre. Assaisonner avec la sauce japonaise, des feuilles de menthe et de coriandre ciselées, ajouter quelques graines à salade.

Votre Bo Bun est prêt !

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

Voici un "BO BUN" adapté à nos goûts régionaux.

Le Bo Bun est un plat d'origine vietnamienne, composé de vermicelle de soja, de germes de soja et de boeuf sauté aux oignons ; ici nous l'avons remplacé par des légumes de saison (salade, concombre, carotte, courgette) accompagnés de vermicelle de riz et de crevettes. Les crevettes, riches en protéines et pauvres en calories (105 cal pour 100g) contiennent peu d'acides gras saturés (lipides) mais sont riches en oméga 3 (essentiel, car l'organisme ne peut les fabriquer) ; ce dernier a une fonction de capteurs de radicaux libres, responsables du vieillissement des cellules ; il participe aussi à la prévention de la formation de caillots dans le sang, (baisse des triglycérides).

Dans la chair des crevettes nous trouvons aussi :

- de nombreuses vitamines du groupe B, notamment les B12 et B3 (PP), une portion de 100g couvre plus de 60% de nos besoins, elle est essentielle au fonctionnement de notre cerveau : synthèse des neuro-médiateurs et synthèse de notre ADN.

- des minéraux dont le phosphore, le sélénium, de l'iode et du zinc.

- l'astaxanthine est le pigment rose orangé du type des caroténoïdes qui donne cette belle couleur aux crevettes, c'est un excellent anti-oxydant, c'est à dire qu'il joue un rôle protecteur de la paroi nos artères.

Dégustons ce délicieux BO BUN, aux vertus diététiques multiples.



### > Récapitulons...

**Type de recette :** un plat complet

**Calories :** pour un verre de Bordeaux Blanc (100ml) = 100 cal,  
pour un bol de Bo Bun = 190 cal

**Temps de préparation :** 40 mn de préparation, 15 mn de cuisson.

**Budget :** pour 4 personnes, 26 € vin compris, soit 6 € par pers.

**Difficulté :** facile.

