

➤ UNE RECETTE
SIMPLE & LÉGÈRE

DR NICOLE DEVAURE Nutritionniste
à Libourne

➤ UN BORDEAUX ROSÉ
À DÉGUSTER

CHÂTEAU LE TROS

MILLÉSIME 2013

Appellation : BORDEAUX ROSÉ
Prix Cave : 3,90 € TTC

Contact :
www.chateaufleurtros.fr

Cépage :
Merlot 85 %
Cabernet sauvignon 15 %

Dégustation :
Famille : rosé fruité vif.
Robe orangé clair. Joli nez de petits fruits rouges et zeste d'agrumes. Un rosé généreux, gras, qui séduit par sa présence fruitée, sa fraîcheur, sa longueur. Un bordeaux harmonieux, équilibré, qui trouvera sa place de l'apéritif au dessert.



Terrine aux Tomates d'antan chèvre frais et basilic



Recette juin 2014

Terrine aux tomates d'antan, chèvre frais et basilic

Les ingrédients (4 personnes)

- 600 gr. de tomates d'antan
- une buchette de fromage de chèvre frais
- un bouquet de basilic
- sel, poivre
- un filet d'huile d'olive

Retrouvez ce vin sur
www.1001-chateaux.com



© Agence FLEURIE



En cuisine

Laver et passer les tomates à la mandoline, les laisser reposer une heure dans une passoire après les avoir salées.

Dans une terrine, commencer par un filet d'huile d'olive, puis alterner couches de tomates, de fromage frais et de basilic. Finir avec une couche de tomate. Assaisonner à chaque couche de tomates.

Laisser reposer 24h au frigidaire, vider de temps en temps l'eau formée.

Enfin, démouler la terrine, servir en tranches avec un filet d'huile d'olive et du pain aux céréales. Pour les gourmands, vous pouvez également faire griller des tranches de pain et le frotter à l'ail.



➤ L'avis du nutritionniste...

Voici un plat plein de fraîcheur et si peu calorique pour commencer ce bel été.

La tomate, originaire du Pérou, est pauvre en calories (19 calories pour 100g). Elle est bénéfique pour la santé car elle renferme beaucoup d'anti-oxydants : carotènes, vitamine C, vitamine E, mais surtout du lycopène et des polyphénols qui jouent un rôle protecteur et diminuent le risque de certains cancer. Elle a aussi un rôle bénéfique pour notre peau.

La tomate est assez acide et pour cela elle peut être indigeste, c'est sa peau qui est irritante pour nos intestins et de ce fait on peut l'éliminer en la "mondant", il suffit de la plonger quelques secondes dans de l'eau bouillante et ainsi elle se pèle très facilement et devient très comestible.

Ici, elle est associée au fromage de chèvre frais, (250 à 350 calories pour 100g) véritable source de bienfaits : apport de minéraux et oligo-éléments, calcium, magnésium, zinc et phosphore, apport de vitamines du groupe B, B2 et B9 qui contribuent au bon fonctionnement cellulaire.

Voici un excellent mets, si bien équilibré. Bon appétit.

© Agence FLEURIE



➤ Récapitulons...

Type de recette : un apéritif ou une entrée

Calories : pour un verre de Bordeaux Rosé (100ml) = 100 cal, pour une portion de terrine = 150 cal

Temps de préparation : 15 mn de préparation, 24 h au frais.

Budget : pour 4 personnes, 12 € vin compris, soit 3 € par pers.

Difficulté : facile.