

➤ UNE RECETTE
FACILE & VEGETARIENNE

Dr NICOLE DEVAURE Nutritionniste
à Libourne

➤ UN BORDEAUX CLAIRET
À DÉGUSTER

CHÂTEAU LANDEREAU
MILLÉSIME 2013

Appellation : BORDEAUX CLAIRET

Prix : 5,50 €

Contact
www.landereau.com

Dégustation
GUIDE HUBERT 2009 :

"Robe fraise framboise, nez délicat, expressif et de belle complexité aux arômes de fraise des bois, noyau, cerise, oeillet. Bouche ronde, grasse, fondante, fruitée, très aromatique et vive pour ce clairet tout en élégance."

Oscar des Bordeaux 2014



Les Tartelettes

de la Rentrée au goût d'été



Recette septembre 2014

Les Tartelettes de la Rentrée au goût d'été

Les ingrédients (4 personnes)

- 3 tomates,
- 1 aubergine,
- 2 courgettes,
- 2 gousses d'ail, 2 feuilles de laurier et une branche de romarin,
- du sel fin et quelques tours de moulin à poivre,
- de l'huile d'olive,
- de la féta,
- quelques olives noires dénoyautées.

Pour la pâte :

- 100 gr de farine de blé complet,
- 100 gr de farine,
- 100 gr de pignons de pins (mixés grossièrement),
- 100 gr de beurre et un verre d'huile d'olive,
- 1 oeuf et du sel fou.

En cuisine

Pâte à tartelettes

Travailler tous les ingrédients de la pâte à tartelettes du bout des doigts. Former une boule et laisser reposer une heure au frais, enveloppée dans du film alimentaire.

Ratatouille

Préparation des légumes pour la ratatouille

Laver tous les légumes.

Couper les aubergines et les courgettes en dés de taille moyenne, les saler et les laisser dégorger pendant 10 min. Éplucher et émincer les oignons. Laver les tomates, les éplucher et les couper en morceaux. Éplucher et dégermer l'ail, puis le hacher finement. Réservez chacun des légumes dans un récipient séparé.

Cuisson des légumes pour la ratatouille

Faire chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse, puis faire suer les oignons avec une pincée de sel fin, 10 min. Ajouter les aubergines et les courgettes, laisser cuire à feu moyen pendant 10 min.

Ajouter ensuite les aromates (ail, romarin, laurier), puis les tomates. Rectifier l'assaisonnement en sel et en poivre.

Laisser mijoter à couvert et à feu doux pendant 40 min puis à découvert 10 min.

Cuisson des tartelettes

Faire chauffer le four à 180°. Etaler la pâte du bout des doigts en laissant une bordure assez épaisse dans les moules à tartelettes. Enfourner 15 min.

Sortir du four les tartelettes et laisser refroidir dans les moules 10 min. Attention fragile ! Les démouler et les garnir de ratatouille, y déposer quelques morceaux de feta et des olives noires coupées en rondelles.

Servir aussitôt.



> L'avis du nutritionniste...

Voici un plat complet végétarien rempli des vitamines et des éléments minéraux de cette fin d'été ensoleillée afin de nous dynamiser.

Cette ratatouille est composée de :

- tomates, bénéfiques pour la santé car elles renferment beaucoup d'anti-oxydants : carotène, vitamines C, vitamines E, le lycopène et les poly-phénols qui jouent un rôle protecteur et diminuent le risque de certains cancers.

- courgettes, peu énergétiques (20 cal%), elles sont riches en vitamines K et B6 et surtout nous apportent des minéraux : potassium, magnésium, et un peu de sélénium.

- une aubergine qui nous fournit des fibres, un peu de glucides (7%) ; elle contient du Zinc et du Cuivre dont le rôle est primordial pour notre système immunitaire.

Pour contenir cette ratatouille, une tartelette à base de blé complet qui contient des sucres lents indispensables à un effort physique soutenu.

La farine complète est obtenue par le broyage de la graine complète (enveloppe et germe), ainsi elle est plus riche en fibres et vitamines B mais surtout elle est moins calorique et donne à la pâte une jolie couleur brune plus soutenue. Pour nous apporter une peu de calcium et de goût, nous avons ajouté de la Féta.

Bon appétit avec ces tartelettes gorgées du soleil de cette fin d'été.



> Récapitulons...

Type de recette : un apéritif dînatoire ou plat végétarien

Calories : pour un verre de Bordeaux Clairet (100ml) = 100 cal, pour une tartelette = 230 cal

Temps de préparation : 20 mn de préparation, 50 mn de cuisson

Budget : pour 4 personnes, 24 € vin compris, soit 6 € par pers.

Difficulté : facile.



Retrouvez ce vin sur
www.1001-chateaux.com