

✓ UNE RECETTE
FACILE & CONVIVIALE

Dr NICOLE DEVAURE Nutritionniste
à Libourne

✓ UN BORDEAUX
SUPÉRIEUR ROUGE
À DÉGUSTER

CHÂTEAU RECUGNE
MILLÉSIME 2011

Appellation : BORDEAUX SUPÉRIEUR ROUGE

Prix : 6,85 €

Contact
www.chateau-recougne.com

Dégustation
Fruité très net, frais, charnu, onctueux, doux
en milieu de bouche, tanins puissants, dans
un style gourmand.
Potential de garde 10 ans.



Tarte Potimarron d'Automne Roquefort Lardons



Tarte d'automne au Potimarron, Roquefort et lardons

Les ingrédients (4 personnes)

- 1 potimarron,
- 1 oignon,
- 1/2 litre de lait écrémé
- 100 gr de lardons fins fumés
- 50 gr de Roquefort
- 1 pâte à tarte légère



En cuisine

Le Potimarron

Laver le potimarron, l'éplucher, l'évider et couper la chair en cubes.

Faire revenir l'oignon dans un fond d'huile d'olive, puis faire revenir le potimarron 5 mn. Ajouter le lait et laisser cuire à feu doux 20 mn.

Egoutter et écraser votre purée à la fourchette et incorporer les lardons.

La tarte

Dans un moule à tarte, dérouler la pâte feuilletée, la piquer à la fourchette et l'assaisonner avec les épices de votre goût. Ici, noix de muscade et piments d'Espelette.

Disposer la purée de potimarron sur toute la surface de la pâte. Ajouter le Roquefort en miettes.

Mettre à four chaud (200°) 20 mn.

Servir avec une salade verte.



> L'avis du nutritionniste...

Voici un sympathique plat aux couleurs de l'automne, avec le «potimarron» à la couleur qui varie du rouge brique, de l'orange à l'ocre.

Sa chair est jaune et farineuse, elle a la saveur de la purée de châtaignes ; plus ce fruit est conservé dans une cave sèche, plus ses teneurs en vitamines et en sucres augmentent.

Le potimarron est riche en vitamines A, B, E et même D mais aussi en oligo-éléments (phosphore, calcium, magnésium, fer, silicium...) il contient de l'amidon et des sucres lents, indispensables à notre effort musculaire.

Pour dynamiser le goût de ce plat, nous avons ajouté du Roquefort, fromage bleu, élaboré à partir du lait de brebis cru ou pasteurisé ; il est très énergétique, 370 cal pour 100g, mais surtout riche en calcium, essentiel à notre santé osseuse.

Ce fromage présente de bonnes teneurs en Zinc, Iode et constitue une source en vitamines A et B12.

Du tonus et de l'énergie pour cette entrée automnale.

Bon appétit.



> Récapitulons...

Type de recette : un plat

Calories : pour un verre de Bordeaux Bordeaux supérieur rouge (100ml) = 100 cal, pour une part de tarte = 250 cal

Temps de préparation : 20 mn de préparation, 40 mn de cuisson

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

Difficulté : facile.



Retrouvez ce vin sur
www.1001-chateaux.com