

➤ UNE RECETTE  
FACILE & DIÉTÉTIQUE

DR NICOLE DEVAURE Nutritionniste  
à Libourne

➤ UN BORDEAUX  
SUPÉRIEUR ROUGE  
À DÉGUSTER

CHÂTEAU DE PARENCHÈRE  
CUVÉE RAPHAËL

MILLÉSIME 2011

Appellation : BORDEAUX SUPÉRIEUR ROUGE

Prix : 10,95 €

Contact

[www.parenchere.com](http://www.parenchere.com)

Dégustation

La Cuvée Raphaël est la cuvée Prestige de Parenchère. Elle a été vinifiée en mémoire de Raphaël Gazaniol, le rénovateur du Domaine de Parenchère.

La Cuvée Raphaël représente ce que le terroir de Parenchère peut produire de meilleur.

Cette cuvée présente toujours des vins d'une grande densité et d'une grande concentration avec des tanins fins qui tout en étant présents sont fondus et sans aspérité. Ils sont finement boisés mais sans excès et laissent une grande place aux fruits. La Cuvée Raphaël fait toujours preuve d'une grande aptitude au vieillissement.



# Cassolettes de veau aux Pruneaux



Recette novembre 2014

## Cassolettes de veau aux pruneaux

### Les ingrédients (4 personnes)

- 800 g de veau (dans l'épaule)
- 10 pruneaux d'Agen dénoyautés
- 1 boîte de piquillos (piments doux)
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- huile d'olive
- piment d'Espelette
- sel, poivre



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

*Voici un plat léger et équilibré, un tandem sucré salé.*

*Son composant principal est la chair de veau (Bos Taurus), c'est une viande maigre (175 cal % dont 25 à 30 % de protéines), qui s'intègre bien à une alimentation visant à prévenir les maladies cardio-vasculaires.*

*En raison de sa très faible teneur en matières grasses (4 à 7%) il est considéré comme une viande maigre, voir extra-maigre. Il contient très peu d'acide gras saturés.*

*Cette viande est riche en sélénium, minéral qui nous protège des dommages oxydatifs (stress oxydatif), elle contient beaucoup de phosphore, fer, zinc et vitamines du groupe B, ayant un rôle dans le métabolisme de l'énergie de toutes nos cellules.*

*Nous l'avons accompagné avec des piquillos, piment doux de la famille des poivrons au couleur chaude de l'automne avec le bêta-carotène.*

*Pour l'effet sucré, nous avons rajouté les célèbres pruneaux d'Agen dont la richesse en fibres végétales et cellulose (3,7%) est si bénéfique pour nos intestins. Il ne faut pas oublier qu'ils nous apportent aussi beaucoup de potassium, du calcium et du magnésium.*

*Dégustons ce plat sucré/salé facile à préparer.*

### En cuisine

Eplucher et émincer finement l'oignon et l'ail (retirer le germe).

Couper la viande en fines tranches.

Faire revenir dans un fond d'huile d'olive l'oignon et l'ail, 5 min. puis ajouter la viande. Faire colorer le tout pendant 10 mn, saler, poivrer et saupoudrer de quelques pincées de piment d'Espelette.

Ajouter une partie des pruneaux entiers et l'autre partie coupée en fines lamelles ainsi que les piquillos coupés en fines lamelles.

Laisser cuire 30 min à couvert, en remuant régulièrement.

Servir avec une salade verte ou avec un peu de riz pour les plus gourmands.



### > Récapitulons...

**Type de recette :** un plat

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

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

**Budget :** pour 4 personnes, 32 € vin compris, soit 8 € par pers.

**Difficulté :** facile



Retrouvez ce vin sur  
[www.1001-chateaux.com](http://www.1001-chateaux.com)