

✓ UNE RECETTE  
LÉGÈRE & ORIGINALE

Dr NICOLE DEVAURE Nutritionniste  
à Libourne

✓ UN CRÉMANT DE  
BORDEAUX BLANC  
À DÉGUSTER

CHÂTEAU DE LIENNES

MILLÉSIME 2013

Appellation : CRÉMANT DE BORDEAUX BLANC

Prix : 7 €

Contact

[www.lisennes.fr](http://www.lisennes.fr)

Dégustation

Jolie mousse aux bulles fines et nombreuses. Nez d'agrumes mûrs et une intéressante pointe florale. Attaque aux notes de chèvrefeuille, agréable à souhait. Milieu de bouche frais, à l'ouverture fruitée, heureuse. Très bonne persistance gustative.

« Robe jaune pâle. Le nez marie les fruits blancs et des notes de biscuits. La bouche est charnue, vineuse, acidulée. On apprécie sa fraîcheur et ses parfums nets ponctués d'une touche acidulée en finale. On l'ouvrira à l'apéritif ou au cours d'un buffet. »

84/100 Médaille d'Or Gilbert & Gaillard



# Carpaccio de Mangue et de Saint-Jacques



Recette décembre 2014

## Carpaccio de mangue et de coquilles St Jacques

### Les ingrédients (4 personnes)

- 4 belles Saint-Jacques très fraîches, sans le corail
- 1 mangue mûre à point
- un filet d'huile d'olive
- 1 jus de citron vert
- 1 petit morceau de gingembre
- Crème de vinaigre balsamique à la framboise
- Fleur de sel
- des oeufs de saumon



### En cuisine

Bien rincer les Saint-Jacques et les essuyer dans du papier absorbant. À l'aide d'un bon couteau trancher de fines tranches de Saint-Jacques, les disposer dans un plat, ajouter le jus d'un demi-citron vert puis d'un filet d'huile d'olive et le morceau de gingembre finement émincé, assaisonner avec de la fleur de sel et un peu de poivre aux 5 baies.

Découper à l'aide d'un emporte-pièce quelques rondelles de mangues, les détailler ensuite en fines tranches.

Dresser vos plats en alternant la Saint-Jacques avec la mangue, ajouter quelques gouttes de crème de vinaigre balsamique à la framboise et quelques oeufs de saumon. A déguster très frais.

Pour un apéritif gourmand, faire revenir quelques crevettes crues dans un filet d'huile d'olive avec du gingembre émincé et du persil hâché. Bonne dégustation !



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

*Voici un plat léger, original, de saison, et facile à préparer.*

*Comme tous les fruits de la mer, la coquille Saint-Jacques est riche en protéines (23% dont 105 cal pour 100gr).*

*Elle contient les neuf acides aminés essentiels à notre organisme, ils jouent un rôle clé dans la formation des enzymes digestifs, des hormones, des tissus comme la peau et les os.*

*Elle renferme aussi des acides gras insaturés de la famille des oméga 3, dotés d'effets protecteurs sur le système vasculaire.*

*La consommation régulière de produits de la mer dont la coquille Saint-Jacques réduirait le risque de maladies cardio-vasculaires.*

*Elle apporte également d'intéressantes teneurs en vitamines du groupe B (vit B12 et B9), vit A et pro-vit A, qui sont très recherchées.*

*Sa saveur douce est sublimée par la mangue aux riches substances aromatiques et odorantes : alcools-esters volatils si subtils ; elles confèrent à ce fruit une saveur sucrée rappelant l'abricot, la pêche, la rose, la figue, mais surtout ce goût de "bourgeon de sapin".*

*Ces deux aliments s'accordent parfaitement, l'un relevant la saveur de l'autre.*

*Bon appétit, bonne santé en cette fin d'année avec ce plat délicieux à la couleur du soleil.*



### > Récapitulons...

**Type de recette :** une entrée ou un apéritif

**Calories :** pour un verre de crémant de Bordeaux (100ml) = 100 cal, pour une portion de carpaccio = 90 cal

**Temps de préparation :** 15 mn de préparation

**Budget :** pour 4 personnes, 34 € vin compris, soit 8,5 € par pers.

**Difficulté :** facile



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