

BORDEAUX  
BLANC

# Les recettes et les vins de Bordeaux



SALADE COMPOSÉE  
& CABILLAUD CROUSTILLANT

Découvrez nos accords mets vins et toutes nos recettes  
Visitez notre boutique en ligne :  
[www.planete-bordeaux.fr](http://www.planete-bordeaux.fr)

## PRATIQUE

Temps de préparation : 15 mn  
Temps de cuisson : 6 mn  
Une portion : 180 cal

INGRÉDIENTS  
pour 4 personnes

500 gr. de cabillaud  
1 pot de purée de tomates séchées  
des feuilles de brick  
1 salade verte type Batavia  
quelques feuilles de salade mesclun  
250 gr. de tomates cerises  
2 oignons nouveaux - 1 citron  
une dizaine d'olives noires à la grecque  
1 filet d'huile d'olive  
sel & poivre



“A déguster avec le Château Pierrail, un Bordeaux blanc frais et fruité qui s’allie avec cette salade composée & cabillaud croustillant. Un coup de coeur pour fêter le printemps 2015 !”

## L’AVIS du Dr Nicole DEVAURE, NUTRITIONNISTE

“Voici une salade complète, diététique et équilibrée avec tous les composants indispensables à notre tonus et à une bonne santé. L’apport de protéines se fait avec le cabillaud. Les glucides et sucres lents nécessaires à l’énergie pour faire du sport sont fournis par les feuilles de brick. Les lipides, les matières grasses, tout aussi pourvoyeurs d’énergie sont apportés par le parmesan, riche en acides gras poly insaturés. Enfin les vitamines, les éléments minéraux indispensables à nos échanges métaboliques sont procurés par : la salade avec les vitamines C, B1, PP. ; les tomates cerises avec le lycopène (caroténoïde, antioxydant), préventif du cancer de la prostate, du poumon et des maladies cardiovasculaires ; le jus de citron pour sa richesse en vitamine C et acide citrique (antioxydant) mais aussi en vitamines A, B1, B2, et D, si recherchées aujourd’hui qui nous protègent immunologiquement. ”

## RÉALISATION

- 1 Préparer vos légumes. Les laver et les ciseler finement, un peu moins pour la batavia et pas du tout pour le mesclun. Couper les tomates cerises en quartier et réserver le tout.
- 2 Préparer le cabillaud. Couper de jolies lamelles (environ 3 sur 7 cm) et assaisonner avec le jus du citron. Couper vos feuilles de brick en deux, y déposer un filet de poisson. Assaisonner et ajouter une fois sur deux une petite cuillère de purée de tomates séchées. Enrouler votre poisson dedans comme un bonbon et plier chaque bout de la feuille de brick du même côté, elle sera soudée à la cuisson.
- 3 Dans une poêle avec un fond d’huile d’olive, déposer vos filets de cabillaud, à feu doux, 3 minutes de chaque côté.
- 4 Présenter vos assiettes de salades composées avec un nid de salade verte et de mesclun, des tomates, des oignons, quelques olives noires. Assaisonner et ajouter vos croustillants de cabillaud sur le dessus. Vous pouvez aussi préparer quelques tuiles craquantes de parmesan râpé pour ajouter un peu de croquant ! (5 min à 200°C au four).

Mars 2015 - © Agence FLEURIE

## Château Pierrail 2014

Vendangé à petits rendements, ce vin est le fruit d’un assemblage : Il allie la puissance aromatique du Sauvignon Blanc et toute la délicatesse et la finesse du Sauvignon Gris pour donner un vin expressif.

**ROBE** Jaune pâle.

**NEZ** Riche et complexe. Le fruit séduit.

**BOUCHE** Frais et rond en bouche, avec une bonne persistance aromatique.

**AOC** Bordeaux Blanc

**PRIX** 7,30 € TTC

**CONTACT** [www.chateau-pierrail.fr](http://www.chateau-pierrail.fr)

