

Les recettes et les vins de Bordeaux



BORDEAUX
CLAIRET





TAPAS D'ASPERGES AU SERRANO

Découvrez nos accords mets vins et toutes nos recettes
Visitez notre boutique en ligne :
www.planete-bordeaux.fr

PRATIQUE

Temps de préparation : 15 min
Temps de cuisson : 10 min

INGRÉDIENTS pour 4 personnes

1 botte d'asperges vertes
10 tranches fines de serrano
2 oeufs
10cl de crème légère
1 filet d'huile d'olive
Quelques copeaux de parmesan
1 cuillère à soupe de sauce Pesto
Quelques feuilles de roquette et de ciboulette
Un pain complet aux céréales coupé en tranches



“A déguster avec le
Château Laville, un
Bordeaux Clairnet 2014
fruité et gourmand, un
accompagnement frais
et agréable pour ces
tapas d'asperges au
Serrano !”

L'AVIS du Dr Nicole DEVAURE, NUTRITIONNISTE

“ C'est la pleine saison des asperges, ce légume à l'apport énergétique modéré de 25 cal pour 100g, pour la partie comestible est riche en fibres douces (pectine et mucilages), ce qui donne à la pointe cuite sa consistance moelleuse.

Les protides végétaux y sont relativement abondants, (2,5 g pour 100g) en particulier la méthionine, un acide aminé soufré, au goût si particulier à ce légume. A noter sa richesse en oligo-éléments (cuivre, manganèse, zinc) dont notre organisme a tant besoin. L'asperge contient aussi de la vitamine C, des vitamines du groupe B et la vitamine E dont l'action anti-oxydante est appréciable.

Ce légume est associé au jambon serrano, pour ses protéines qui permettent de fabriquer, d'entretenir et de renouveler les cellules de notre organisme. Ce jambon cru, d'origine espagnole (sierra) est riche en fer et en phosphore, éléments minéraux tonifiants.

Bon appétit avec ces tapas d'asperges au serrano. ”

RÉALISATION

- 1** Préparer les asperges, ôter les queues. Les couper en morceaux de 5-7 cm et les faire blanchir 5 min. Les passer à l'eau froide pour stopper la cuisson.
- 2** Garder les têtes d'asperges pour préparer des petits fagots avec le serrano. Disposer quelques copeaux de parmesan et disposer sur une plaque de cuisson.
- 3** Mixer le reste des asperges. Battre les oeufs, ajouter la crème légère, de la ciboulette ciselée, assaisonner. Faire griller vos tartines de pain aux céréales. Préparer vos oeufs brouillés aux asperges 3 min à la poêle. Disposer sur vos tartines grillées un filet d'huile d'olive ou étaler une cuillère de sauce Pesto, quelques feuilles de roquette, les oeufs brouillés aux asperges et un morceau de parmesan ou de serrano.
- 4** A four chaud déposer les fagots d'asperges au serrano, 3 min à 180°. Présenter les 2 variantes de tapas aux asperges et serrano sur un plateau d'apéritif. A déguster avec un Clairet de Bordeaux comme le Château Laville 2014.

Château Laville 2014

Le CLAIRET du Château Laville est toujours apprécié par les amateurs. La récolte 2014 vient d'obtenir l'OSCAR des Bordeaux de l'été 2015, récompense très convoitée.

ROBE Belle robe cerise.

NEZ Nez vif et fruité.

BOUCHE Bouche onctueuse sur une finale de fruits rouges, vin gourmand.

PRIX 5,00 € TTC

CONTACT www.chateaulaville.com

