

Les recettes et les vins de Bordeaux



BORDEAUX
ROSÉ



BLINIS AU SAUMON &
SAUCE ROSE

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

PRATIQUE

Temps de préparation : 15 mn
Au repos : 4 heures
Temps de cuisson : 10 mn

INGRÉDIENTS
pour 4 personnes**Pour la pâte à Blinis :**

- 100 gr de farine
- 50 gr de farine de sarrasin
- 2 œufs
- 1 sachet de levure de boulanger
- 20 cl de lait
- sel

Pour l'accompagnement :

- 6 tranches de saumon fumée
- 2 cuillères à soupe de fromage frais léger
- 1 cuillère à soupe de mascarpone
- quelques œufs de saumon et oeufs de lump
- poivre aux baies roses
- quelques brins d'aneth

"A déguster avec le
Château Vignol,
un Bordeaux Rosé 2014
élégant et fruité,
un accompagnement frais
et agréable pour ces
blinis au saumon !"

**L'AVIS du Dr Nicole DEVAURE, NUTRITIONNISTE**

« Sympathique entrée équilibrée pour nous mettre en appétit. Le blini est une variété de galette épaisse, sorte de «pancake» assez fin originaire de la Russie. Symbole solaire, par sa forme et sa couleur, le blini nous apporte des glucides sous forme de sucres lents, pour nous dynamiser et nous donner de l'énergie. (230 cal pour 100gr.) Il est riche en phosphore (stockage de notre énergie), en potassium (contraction musculaire) et en vitamines du groupe B (indispensable à la contractilité musculaire). Il est ici accompagné de saumon fumé, ce poisson est une excellente source de protéines mais il tire ses vertus nutritionnelles de sa richesse en oméga 3 et en vitamine liposoluble D. Ses graisses poly-insaturées ont un rôle protecteur contre certaines maladies cardio-vasculaires, mais ont aussi une action anti-inflammatoire. Sa richesse en sodium est compensée par le peu de sel contenu dans le blini, donc l'équilibre diététique est respecté. »

RÉALISATION

- 1 Faire tiédir le lait dans une casserole, ajouter la levure et mélanger. Laisser reposer à température ambiante à couvert. Faire un puits avec les farines et déposer au centre le sel et les jaunes d'œufs. Bien mélanger en ajoutant petit à petit le lait. Laisser au repos 4 heures sous un torchon. Mélanger toutes les 30 minutes durant la dernière heure.
- 2 Monter les blancs en neige et les incorporer délicatement. Cuire les blinis 2 min de chaque côté dans une petite poêle.
- 3 Préparer la sauce rose. Mélanger dans un bol, le fromage frais, la cuillère de mascarpone et les oeufs de lump. Assaisonner au poivre aux baies roses.
- 4 Présenter vos blinis avec une petite tranche fine de saumon fumé, une cuillère de sauce rose puis déposer quelques oeufs de saumon et éventuellement un brin d'aneth.

Juin 2015 - © Agence FLEURIE



Château Vignol

Senteurs florales, fruits frais pour cet assemblage de Cabernet Sauvignon (20%) et Merlot (80%)

ROBE Jolie teinte groseille pâle, limpide et brillant.

NEZ Fin et délicat, il évoque les petits fruits rouges acidulés (groseille, framboise, cassis), avec des notes florales de rose.

BOUCHE Fraîche et vive en attaque, très souple, puis fruitée et légèrement acidulée en finale avec une agréable persistance.

PRIX 5,50 € TTC

CONTACT www.famille-doublet.fr

