

BORDEAUX
ROSÉ



Les recettes et les vins de Bordeaux





CREVETTES CROUSTILLANTES & GUACAMOLE

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

PRATIQUE

Temps de préparation : 10 mn
Temps de cuisson : 4 mn

INGRÉDIENTS pour 4 personnes

Pour les crevettes :

- 24 crevettes crues
- 1 jus de citron vert
- 50 gr de farine à tempura
- 150 ml d'eau fraîche
- 50 gr de pain croustillant en chapelure
- sel, poivre, curcuma en poudre

Pour le guacamole :

- 1 avocat du Brésil
- 1 jus de citron vert
- 1 jus de citron jaune
- 1 oignon nouveau
- 1 tomate ferme



"A déguster avec le Rosé de Mouton Cadet, un Bordeaux Rosé 2014 élégant et frais, un accompagnement fruité et agréable pour ces crevettes croustillantes et guacamole !"



L'AVIS du Dr Nicole DEVAURE, NUTRITIONNISTE

Voici une entrée délicate aux saveurs exotiques, pour profiter de ce bel été.

Les crevettes croustillantes sont accompagnées de guacamole, qui veut dire «avocats écrasés» mais non réduits en purée.

L'avocat à la chair onctueuse, au goût fin, nous apporte certes des lipides mais des acides gras mono-insaturés, c'est à dire du «bon» gras pour notre santé cardio-vasculaire.

Ces anti-oxydants (7mg de proanthocyanidines pour 100g de chair), sont encore appelés «tannins», ils nous protègent contre le stress oxydatif, lié au vieillissement de nos cellules.

Il accompagne ici les crevettes (famille des crustacés), riches en protéines (20/22%) mais faibles en calories (100 cal pour 100g). Elles possèdent une excellente valeur nutritive, car elles sont riches en vitamines et minéraux, dont la niacine, la vitamine B12, le phosphore et le sélénium.

Excellent équilibre nutritionnel donc pour ces deux aliments qui composent cette entrée.

RÉALISATION

- 1 Retirer la tête et décortiquer les crevettes à l'aide d'un couteau. Assaisonner avec le jus de citron vert.
- 2 Préparer le guacamole. Retirer la chair de l'avocat et l'écraser à la fourchette, assaisonner rapidement avec les jus de citrons. Ciseler très finement l'oignon nouveau et la tomate en petits dés, après l'avoir épépinée. Assaisonner avec du sel, du poivre et des épices de votre choix. Laisser de côté au frais.
- 3 Préparer la tempura avec votre farine à tempura et 150 ml d'eau fraîche. Dans un saladier, déposer votre chapelure et assaisonner avec le curcuma. Plonger les crevettes dans la tempura puis dans la chapelure de pain croustillant et faire frire dans un wok (huile de pépin de raisins) 4 mn. Déposer vos crevettes sur du papier absorbant.
- 4 Présenter vos crevettes croustillantes avec une rondelle de citron vert et un ramequin de guacamole.

Rosé de Mouton Cadet

ROBE Rose dragée brillant.

NEZ Le nez dévoile des notes de fruits rouges (framboise, groseille) et beaucoup de fraîcheur. Il s'ouvre ensuite sur des arômes de fruits plus mûrs comme la fraise et une pointe de fleur d'acacia très élégante.

BOUCHE L'attaque est fraîche et riche, avec une omniprésence des fruits rouges acidulés déjà présents au nez. Le milieu de bouche est frais et rond. La finale laisse exprimer le fruit et la fraîcheur.

PRIX 7 € TTC

CONTACT www.moutoncadet.com

