

BORDEAUX
ROUGE

Les recettes et les vins de Bordeaux



PAIN GOURMAND COURGETTE MOZZARELLA PESTO

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 : 10 mn

INGRÉDIENTS pour 4 personnes

1 pain boule tradition (pas trop cuit)
1 petite courgette
150 gr de mozzarella en petits dés à cuire
50 gr de sauce pesto
1 filet d'huile d'olive
poivre, ail et piments



“A déguster avec le Kressmann Monopole, un Bordeaux Rouge 2013, un parfait équilibre entre le fruit et les notes boisées, un accompagnement idéal pour ce pain gourmand !”

L'AVIS du Dr Nicole DEVAURE, NUTRITIONNISTE

« Les atouts nutritionnels du pain sont reconnus ; le pain est fait à base de farine, d'eau, de levure et de sel. Il est riche en glucides complexes (55 g pour 100 g en moyenne), ce sont des sucres dits lents, dépourvus de sucres rapides, ils sont énergétiques, indispensables et excellents pour notre tonus et l'effort musculaire soutenu. Le pain ne contient que très peu de lipides, il contient des graisses insaturées qui ne favorisent pas l'augmentation du mauvais cholestérol (LDL-cholestérol). Cet aliment céréalier apporte 8 à 9 g de protéines végétales, dont le gluten qui lui donne sa texture et favorise la levée de la pâte. A noter, que le pain courant même non «complet» nous apporte des fibres (excellentes pour le transit) soit 3 g pour 100 g. Nous l'avons agrémenté de Mozzarella, fromage à pâte filée de lait de vache, riche en protéines mais surtout dont la richesse en calcium (495 mg pour 100 g) est bénéfique pour notre squelette. Il ne faut pas négliger son apport en sélénium et vitamine E, antioxydants reconnus. »

RÉALISATION

- 1** Laver et râper finement la courgette. Dans un récipient, mélanger la courgette râpée, la sauce pesto et la mozzarella. Assaisonner avec un peu de sel, du poivre et un mélange de piments et ail en poudre.
- 2** Préparer votre boule de pain tradition : couper des lamelles dans le sens de la largeur de 1 à 2 cm, puis dans le sens de la longueur en gardant le fond intact. C'est la partie la plus délicate.
- 3** Garnir votre pain avec la farce à base de courgette, mozzarella et pesto. Avec un pinceau, badigeonner d'un filet d'huile d'olive.
- 4** Placer votre pain dans un four chaud à 180° pendant 10 mn. A partager à l'apéritif : un moment convivial & gourmand assuré !



Kressmann Monopole

Kressmann Monopole Rouge est le résultat d'une sélection stricte de crus dont les meilleurs lots bénéficient d'un élevage rigoureux et parfaitement dosé.

ROBE Pourpre aux reflets cuivrés.

NEZ Complexe avec des arômes de fruits rouges, de vanille et d'épices.

BOUCHE Rond et puissant en attaque, les tanins soyeux en finale expriment la maturité du fruit soutenue par des notes de vanille.

Dégustez-le chambré (entre 16 et 18°C)

CONTACT www.kressmann.com

