

BORDEAUX
CRÉMANT

*Les recettes
et les vins
de Bordeaux*



PETITS CHOUX AU FOIE GRAS
& CONFITURE DE FIGUES

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

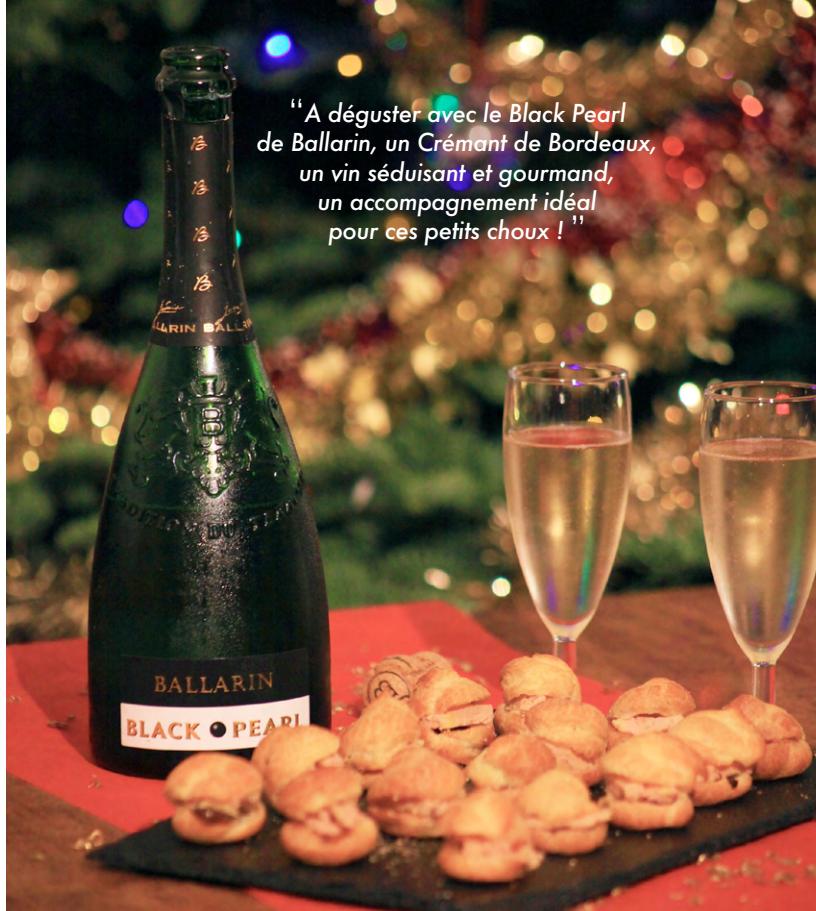
PRATIQUE

Temps de préparation : 15 mn
Temps de cuisson : 20 mn

INGRÉDIENTS
pour 4 personnes

Pour les Choux :
75 gr de farine
75 gr de lait
75 gr d'eau
70 gr de beurre
3 gr de sel
3 oeufs

Pour la garniture :
1 foie gras du Sud-Ouest
50 gr de confiture de figues



“A déguster avec le Black Pearl de Ballarin, un Crémant de Bordeaux, un vin séduisant et gourmand, un accompagnement idéal pour ces petits choux !”

L'AVIS du Dr Nicole DEVAURE, NUTRITIONNISTE

“ C'est bientôt les fêtes, faisons nous plaisir avec cette entrée sucrée/salée au foie gras de canard... Oublions les calories, les protides, les lipides et les glucides et pensons à notre palais.

Le Sud-Ouest, berceau gastronomique français est le premier producteur de foie gras, une spécialité culinaire à base de foie frais issu de l'élevage et de l'engraissement par gavage des oies et des canards. « L'entier » est la meilleure qualité de foie gras, il est composé d'un ou plusieurs lobes entiers, gage d'un produit authentique. Le foie gras contient plus acides gras mono-insaturés (oméga 3 et acide linoléique), excellents pour notre santé, que de saturés. Il est riche en vitamine A et E, et tocophérol qui agissent comme anti-oxydants au niveau de nos membranes biologiques. A noter sa richesse en fer 6,4 mg%, quatre à cinq fois plus riche que la viande rouge.

Nous l'avons associé à de la confiture de figues qui par sa saveur sucrée joue le rôle d'exhausteur de goût, ce fruit riche en caroténoïdes dont le lycopène, est un puissant anti-oxydant très recherché contre le stress oxydatif. ”

RÉALISATION

1 Préparer les petits choux. Dans une casserole faire chauffer à feu doux l'eau, le lait, le sel et le beurre. Porter le tout à ébullition et verser la farine d'un coup. Travailler la pâte à l'aide d'une spatule et la dessécher à feu doux (Cela s'appelle une panade).

2 Hors du feu, dans un saladier, ajouter les oeufs un à un. La pâte se défait et absorbe les oeufs à chaque ajout d'oeuf. La pâte ne doit pas être trop liquide, elle doit former un bec lorsqu'on la soulève à la spatule. Elle est prête.

3 Verser la pâte dans une poche à douille et déposer la pâte en petites boules sur une plaque de cuisson avec film sulfurisé. (ici petites boules de 3 cm maximum pour réaliser des petites bouchées).

4 Mettre à four chaud 20 mn.

5 Ouvrir et garnir vos petits choux avec une petite cuillère de confiture de figues et un petit morceau de foie gras. Poivrer le tout avec du poivre aux 5 baies. A déguster rapidement !

A savoir : la pâte à choux n'attend pas la cuisson par contre une fois cuits vos petits choux peuvent attendre ou être congelés.

Ballarin Black Pearl

La typicité des terroirs de l'Entre-Deux-Mers, la variété des cépages, les conditions climatiques de chaque millésime créent la singularité des crémants Jean-Louis Ballarin.

ROBE Couleur or gris. Bulle fine et délicate.

NEZ Séduisant et gourmand, il s'ouvre sur des notes de pêche et de pain grillé.

BOUCHE Ample et équilibrée avec des notes de fruits blancs et de miel. Longue finale réveillée par une légère pointe d'amertume qui apporte une fraîcheur vivifiante.

CONTACT
www.cremants-ballarin.com

