

Les recettes et les vins de Bordeaux

BORDEAUX
CLAIRET



APÉRITIF

BORDEAUX
BORDEAUX SUPÉRIEUR
Planète Bordeaux



TARTINES PIED DE COCHON & CORNICHONS

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

PRATIQUE

Temps de préparation : 10 min

INGRÉDIENTS pour 6 personnes

- 1 pied de cochon cuisiné et désossé
- 1 cuillère à soupe de moutarde à l'ancienne
- 10 cornichons
- 1 boule de pain à l'ancienne tranchée
- 1 gousse d'ail



“A déguster avec le Château La Freynelle, un Bordeaux Clairet fruité et épicé, un accompagnement idéal pour ces tartines au pied de cochon & cornichons !”

L'AVIS du Dr Nicole DEVAURE, NUTRITIONNISTE

- « Voici une entrée apéritive (ou non) pour stimuler nos papilles gustatives. Le pied de porc est souvent vendu salé et pré-cuit, ainsi il peut s'accommoder de multiples façons. Ici, nous l'avons fait désosser et légèrement dégraisser. Bien que peu calorique (220 cal. pour 100 gr. cuit dont 18% de protéines), il est riche en gélatine, ce qui lui donne ce liant et ce goûteux. Cette gélatine provient de l'hydrolyse du collagène issu de la peau, des os et des tendons. C'est une protéine fibreuse et énergétique, excellent constituant de notre masse musculaire. Ce mets est riche en vitamines du groupe B (B1, B6, B12), il contient aussi du magnésium (22mg%) et du sélénium. Nous l'avons accompagné de tartines de pain, aliment gourmand traditionnel. Pour mémoire, le pain, source de glucides complexes, permet par son apport de sucres lents d'équilibrer cette entrée originale. Bon appétit à tous ! »

RÉALISATION

- 1 Griller vos tranches de pain et les froter avec la gousse d'ail.
- 2 Emincer en tous petits dés et faire revenir dans une poêle le pied de cochon ; ajouter la moutarde à l'ancienne, puis les cornichons taillés en fines tranches.
- 3 Mettre en place les tartines avec votre préparation et déguster. Si vous souhaitez préparer vos tartines à l'avance, vous pouvez également faire réchauffer le tout 5 min à four chaud.
- 4 Servir avec quelques feuilles de persil frisé. Pour varier les plaisirs, cette recette est aussi parfaite en remplaçant les cornichons par des câpres.



Mai 2016 - © Agence FLEURIE

Château La Freynelle 2015

Ce clairet est vinifié sur les hauts plateaux du vignoble, à base d'un seul cépage : le Cabernet Sauvignon. A servir à une température entre 9 et 12°.

ROBE une très jolie couleur rosée soutenue voire couleur grenadine.

NEZ un joli nez intense : fruits rouges, fraise et d'épices.

BOUCHE une attaque souple, une bouche bien équilibrée, fraîche, délicate et fruitée : un rosé de saignée avec une touche toute féminine, signé Véronique Barthe.

PRIX 6,00 € TTC

CONTACT

www.vbarthe.com

