

## POWER BOWL IODÉ

Découvrez nos accords mets vins et toutes nos recettes  
Visitez notre boutique en ligne :  
[www.planete-bordeaux.fr](http://www.planete-bordeaux.fr)

## PRATIQUE

Temps de préparation : 30 mn  
Temps de cuisson : 30 mn

## INGRÉDIENTS

*pour 4 personnes*

- 400 gr de crevettes roses décortiquées
- 1 belle patate douce
- 3 carottes
- 3 courgettes
- 1 gousse d'ail & 1 échalote
- 2 avocats
- 1 citron jaune et 1 citron vert
- 1 cuillère à soupe de paprika
- une poignée de noix de cajou



# Les recettes et les vins de Bordeaux





*“Le Power Bowl Jodé, un plat printanier et vitaminé à mettre en valeur avec un Bordeaux Blanc, le Château d’Argadens !”*

## L’AVIS du Dr Nicole DEVAURE, NUTRITIONNISTE

“ Le power bowl, un grand bol d’énergie. Le bol ne sert plus uniquement à contenir la soupe, il devient tendance (notamment avec un chef étoilé belge), il permet de ré-inventer son utilisation en un bol santé où toutes les différentes catégories d’aliments sont représentées. Nous vous préparons ici un power bowl de la mer. La base du fond est faite de sucres lents, ici ce sont des patates douces avec 17% de glucides, c’est un légume de diversification, peu calorique mais qui contient de nombreux micro-nutriments essentiels dont du potassium, phosphore, zinc et fer. Puis nous ajoutons des légumes avec leurs couleurs variées et leur richesse en vitamines, ici des carottes râpées riches en pro-vitamines A (excellentes pour notre peau et notre vue) et en vitamines du groupe B ; mais aussi la courgette et sa vitamine B9, enfin de l’avocat avec son apport en vitamines liposolubles et en phytostérols, des composés végétaux qui contribueraient efficacement à la réduction du cholestérol. L’apport de protéines est fait par les crevettes, 100 cal pour 100gr et plus de 20% d’acides aminés pour la constitution de nos muscles, ceci pour en faire un plat totalement bien équilibré. Un petit plus avec les noix de cajou, fruit oléagineux à l’effet croquant, riche en vit E et K mais aussi en magnésium, dont l’index glycémique bas est intéressant pour les sportifs. Le bol est nourrissant car il apporte tous les ingrédients nécessaires à une excellente santé en un seul plat. En variant les couleurs ils stimulent notre appétit. Faites le plein de tonus en ce début de printemps avec ce power bowl de la mer ! ”

## RÉALISATION

- 1 Préparer la patate douce, la laver, l’éplucher et la couper en dés. Les déposer dans un plat avec un filet d’huile d’olive, du sel fou et du poivre aux 5 baies. Mettre au four à 160° pendant 30 mn.
- 2 Pendant ce temps, préparer les courgettes, les laver puis les passer à la mandoline en rondelles. Faire revenir dans un wok avec un filet d’huile d’olive l’échalote et l’ail taillés finement puis ajouter les courgettes, 10 min. Préparer vos carottes râpées et l’avocat coupé en tranches.
- 3 Arroser vos crevettes avec le jus du citron jaune et les faire revenir 5 à 10 min. au wok avec un filet d’huile d’olive. Assaisonner au paprika.
- 4 Préparer les assiettes creuses avec chaque ingrédient cuisiné. Ajouter une sauce vinaigrette à base d’huile d’olive, de moutarde d’estragon, de sel et de poivre pour assaisonner les carottes râpées et l’avocat. Ajouter des feuilles de coriandre, le citron vert en lamelles et vos noix de cajou. Déguster votre plat complet moitié froid, moitié chaud !

Mars 2017 © Agence FLEURIE

BORDEAUX | B  
BORDEAUX SUPERIEUR  
planete-bordeaux.fr

BORDEAUX  
BLANC

## CHÂTEAU ARGADENS

**ROBE** Une belle robe jaune clair aux reflets vert pâle.

**NEZ** Frais et puissant, il développe des arômes de mangue et d’ananas. Ces notes de fruits tropicaux sont rehaussées par des nuances légèrement boisées, vanillées.

**BOUCHE** Le palais se révèle très équilibré et complet avec beaucoup de volume et une texture souple et soyeuse. Tout cela mis en valeur par une fraîcheur délicate et persistante.

**CONTACT** [www.sichel.fr](http://www.sichel.fr)

