

BORDEAUX
ROSÉ



Les recettes et les vins de Bordeaux



APÉRITIF

BORDEAUX
BORDEAUX SUPÉRIEUR
Planète Bordeaux



FOUGASSE NÉO-AQUITAINE ÉCHALOTTES, CANARD FUMÉ & PRUNEAUX

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

PRATIQUE

Temps de préparation : 15 mn
Au repos : 40 mn
Temps de cuisson : 25 mn

INGRÉDIENTS pour 4 personnes

- 250 gr de farine
- 10 gr de levure boulangère fraîche
- 4 à 5 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 15 cl d'eau à température ambiante
 - 4 pincées de sel
 - 3 échalottes
- 8 pruneaux d'Agen
- 10 fines tranches de canard fumé
 - du poivre



"A déguster avec un Bordeaux Rosé 2015,
Chai des Bordes, élégant et fruité,
un accompagnement frais et agréable pour
cette focasse aux saveurs de l'Aquitaine !"



L'AVIS du Dr Nicole DEVAURE, NUTRITIONNISTE

« La base principale de la focasse est faite de pâte à pain, 55% de glucides lents, qui nous apportent une énergie musculaire. Pour la parfumer, nous avons introduit le pruneau d'Agen, concentré d'éléments nutritifs de la prune d'Ente dont les qualités physiques et organoleptiques permettent d'obtenir un produit de qualité.

L'originalité et l'intérêt du pruneau est sa richesse en glucides : le glucose, le fructose mais surtout la présence importante de sorbitol, glucide rare dans le monde végétal qui a des fonctions stimulantes sur le travail de la vésicule biliaire et des intestins. L'addition de ces trois glucides permet de disposer d'une énergie à la fois rapide et lente. 100 calories sont apportées par 4 pruneaux (50gr). A noter aussi sa richesse en fibres solubles, pectines qui se gorgent d'eau (35%) et insolubles, la cellulose (20%), qui sont excellentes pour la régulation de notre transit.

Il faut connaître aussi sa richesse en magnésium (45mg pour 100g), en potassium, en bore (ossification), et en zinc (défense immunitaire). Nous avons rajouté à ce plat, du magret fumé de notre région dont la richesse en protéines (20%) équilibre cette focasse. »

RÉALISATION

- 1** Délayer la levure fraîche dans une cuillère à soupe d'eau tiède, laisser reposer. Couper finement les échalottes et les faire revenir dans un fond d'huile d'olive. Préparer vos pruneaux, les dénoyauter et couper grossièrement en morceaux.
- 2** A l'aide d'un robot ou avec une spatule, mélanger la farine, la levure, l'huile d'olive et l'eau. Pétrir ensuite le tout à la main, ajouter le sel et en continuant à pétrir durant 15 mn.
- 3** Étaler la fougasse sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Déposer votre garniture sur la moitié et recouvrir ensuite l'autre moitié, souder les bords, faire quelques coupes sur le dessus et badigeonner d'huile d'olive, poivrer.
- 4** Mettre la fougasse dans un four froid, le programmer à 180°, une fois le four chaud (au bip) laisser 25 à 35 mn.
Ici, nous avons choisi une recette rapide, le pâton va lever dans le four froid. Vous pouvez également laisser reposer votre pâton sous un torchon humide pendant une à deux heures avant de le garnir et de le passer à four chaud.

Cellier de Bordes 2015

Cette sélection est élaborée à partir de raisins rouges de cépages Merlot et Cabernet, vinifiés à basse température après une macération de quelques heures.

ROBE Une belle robe couleur pétale de rose.

NEZ Un joli nez, riche en senteurs de fruits frais (framboises, fraises des bois).

BOUCHE Une chaire friande et goûteuse, avec un léger perlant qui accentue une sympathique fraîcheur aromatique.

CONTACT www.chevalquancard.com

