

APÉRO

BORDEAUX
BORDEAUX SUPÉRIEUR
planete-bordeaux.fr

MINI CROISSANTS AU JAMBON DE BAYONNE

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

PRATIQUE

Temps de préparation : 10 min.
Temps de cuisson : 12 min.

INGRÉDIENTS

pour 4 à 6 personnes

- 200 gr de pâte à croissant
(ou une pâte à tarte feuilletée)
- 70 gr de chiffonade de jambon de Bayonne
- 2 cuillères à soupe de sauce pesto à la tomate séchée
- 1 cuillère à café d'herbes sèches (thym, origan, basilic)
- 1 cuillère à café d'huile d'olive



Les recettes et les vins de Bordeaux

BORDEAUX
ROSÉ



*“Régalons nous
avec cet apéro gourmand !
A déguster avec le Château du Mass,
un Bordeaux rosé parfait pour l'été !”*



L'AVIS du Dr Nicole DEVAURE, NUTRITIONNISTE

“Voici une entrée gourmande et équilibrée, alliant des mets traditionnels.

Pour la composante protidique, nous avons du jambon dit de « Bayonne », spécialité des pays de l'Adour ; sa chair est de couleur rouge foncé uniforme avec une épaisseur de gras variable, coupé en tranches fines, il est fondant en bouche, de saveur délicate et légèrement salée. Depuis octobre 1998, l'Union Européenne protège la dénomination « jambon de Bayonne » par une Indication Géographique Protégée (IGP).

Il apporte 30% de protéines, 10/15% de lipides et environ 2030mg de NaCl pour 100g.

Pour l'apport en glucides et lipides, nous l'avons associé à l'incontournable croissant « à la française ».

Ce mets a été créé au 17^{ème} siècle à Vienne (vienniserie) par les Turcs qui assiégeaient la ville (croissant du drapeau turc). Ce serait Marie Antoinette qui l'aurait officiellement introduit et popularisé en venant à Paris. Sa pâte classique actuelle a été retravaillée et actualisée vers 1920 par les boulangers parisiens.

Il apporte 430cal pour 100g dont 7% de protéides, 42% de glucides et 25% de lipides sous forme de beurre (16% de Acides gras saturés et 6% d'insaturés). A noter sa grande richesse en vitamines du groupe B, en cuivre avec un peu de magnésium.

La gourmandise de ces deux principaux composants apporte un goût suave et agréable. ”

Juillet 2017 © Agence FLEURIE



RÉALISATION

1 Couper la pâte à croissant en triangles longs, y étaler un peu de sauce pesto à la tomate séchée et agrémenter d'une fine tranche en chiffonnade de jambon de Bayonne.

2 Rouler les triangles en partant de la base large vers la pointe sans appuyer. Avec un pinceau, badigeonner d'huile d'olive et parsemer du mélange d'herbes sèches.

3 Déposer les croissants sur une plaque avec du film de cuisson. Mettre à four chaud 10 minutes à 200 °C.

BORDEAUX
BORDEAUX SUPERIEUR

BORDEAUX
ROSÉ

CHÂTEAU DU MASS

100% Cabernet Sauvignon

ROBE Rose pâle.

NEZ Fruité dominé par des notes d'agrumes.

BOUCHE Vive, fraîche et la finale laisse percevoir un joli fruit, la sensation de gras reste persistante.

CONTACT

domainesrolanddumas@orange.fr

