

Apéro
Bordeaux
Blanc
et
Acras
bordelais

➤ UNE RECETTE
SIMPLE & ORIGINALE

DR NICOLE DEVAURE Nutritionniste
à Libourne

➤ UN BORDEAUX BLANC
À DÉGUSTER

CHÂTEAU DE BRANDEY - MILLÉSIME 2011

Appellation : BORDEAUX BLANC

Prix Cave : 3,20 € TTC

Contact :
SCEA VIGNOBLES CHEVILLARD
RUCH
jchevillard@orange.fr

Dégustation :
Nez Floral, arôme de fruit à chair blanche aux notes de
Sauvignon. Bouche fraîche et ample.



Retrouvez ce vin sur
www.1001-chateaux.com

Apéro Bordeaux et Blanc Acras bordelais



Les ingrédients (4 pers.)

- 200 gr de crevettes grises moyennes
- 500 gr de palourdes
- 150 gr de farine de blé complet
- 100 gr de farine de maïs
- 1/4 de sachet de levure
- 1 oeuf
- 2 gousses d'ail
- 2 oignons frais
- 1 bouquet de persil frisé
- 1 cuillère à café de piment d'Espelette
- 2 à 3 verres d'eau

En cuisine

Décortiquer vos crevettes crues (ou enlever juste la tête) ; dans une poêle, faire ouvrir rapidement vos palourdes et vider les coquilles.

Passer au mixeur les oignons frais et le persil, y ajouter l'ail écrasé et le piment d'Espelette.

Dans un saladier, disposer les deux farines, la levure, ajouter l'oeuf et la préparation mixée, mélanger et verser les verres d'eau jusqu'à obtention d'une pâte homogène mais pas liquide. Saler, poivrer et ajouter les crevettes crues et les palourdes.

La pâte à frire est prête. Pour la cuisson, mettre dans une poêle à rebord haut, 2 à 3 cm d'huile (ou utiliser une friteuse) et disposer des cuillerées à café de pâte à frire dans l'huile bouillante (un aller retour rapide). Avant de servir, disposer les acras sur une feuille de papier absorbante et servir chaud.

À déguster avec le Château de Brandy, il se marie parfaitement avec ces acras bordelais.

Les acras peuvent être servis à l'apéritif ou en entrée avec une salade verte et un filet d'huile d'olive.



La préparation de la pâte à acras bordelais



Les ingrédients



Les fruits de mer

> L'avis du nutritionniste...

Pour débiter ce printemps, place aux produits de la mer.

Afin d'alléger ces acras, nous avons choisi des crevettes fraîches et des palourdes, mais nous aurions pu y mettre du crabe, des moules, du poisson comme traditionnellement la morue salée.

La crevette est peu calorique 100 cal pour 100g, riche en protéine 20%, elle contient très peu de lipides (matières grasses) 1% et nous apporte plein de vitamines : vitamine A, rétinol, B1, B2, mais aussi un peu de vitamine D (0,12 nanogr) qui nous manque tant pendant l'hiver. Ajoutons sa richesse en minéraux et oligo-éléments : magnésium 39 mg, fer 9 mg, zinc 1 et 5, et sélénium 39,6 nanog... Et je ne cite que ceux qui nous font défauts et sont peu présents dans les aliments classiques.

La palourde est similaire, peu énergétique 77 cal pour 100 g, riche en protéine (15,4%) et aussi très riche en oligo-éléments.

Nous les accompagnerons d'une pâte à frire la plus légère possible car composée par moitié de farine complète et de farine de maïs, pour compléter notre apport en sucres lents et énergétiques.

Bon appétit avec ces acras bordelais si appétissants !



> Récapitulons...

Type de recette : une entrée ou un apéritif

Calories : pour un verre de Bordeaux Blanc (100 ml) = 90 cal, pour une portion d'acras (4/5) = 170 et 210 cal

Temps de préparation et de cuisson : 15 mn de préparation, 2 mn de cuisson

Budget : pour 4 personnes, 16 € vin compris, soit 4 € par pers.

Difficulté : facile

Ces acras bordelais s'accordent parfaitement avec le château de Brandy, un Bordeaux Blanc à la structure équilibrée et au nez fruité.