

> UNE RECETTE FESTIVE & ORIGINALE

Dr NICOLE DEVAURE Nutritionniste
à Libourne

> UN CRÉMANT DE BORDEAUX BRUT À DÉGUSTER

JAILLANCE - CUVÉE DE L'ABBAYE MILLÉSIME 2010

Appellation : CRÉMANT DE BORDEAUX BRUT ROSÉ

Prix Cave : 7,90 € TTC

Contact :
SAS BROUETTE
Caves du Pain de Sucre
33 710 Bourg-sur-Gironde
Tél : 05 57 68 42 09
www.jaillance.fr

Dégustation :

Robe : Brillante, jaune or pâle, cordon élégant et de bulles fines.

Nez : Élégant, complexe, fleurs blanches, amande douce et aromates (origan), avec un soupçon de fraise des bois.

Bouche : Une belle attaque, une mousse onctueuse, joli équilibre, fidélité au nez avec une belle persistance et une finale briochée.



Un crémant gourmand



Recette décembre 2012

© Agence FLEURE

Crémant gourmand et ses mignardises sucrées



Crème caramel au beurre salé

Les ingrédients (6 pots)

- 25 cl de lait
- 25 cl de crème liquide
- 1 oeuf
- 1 jaune d'oeuf
- 50 gr de sucre en poudre
- 80 gr de crème caramel au beurre salé. Faire un caramel à sec avec les sucres en morceaux (70 gr) une fois doré ajouter une cuillère à soupe de beurre salé et une cuillère à soupe de lait concentré sucré.

En cuisine

Dans une casserole faire chauffer la crème caramel et le crème liquide. Dans un autre récipient, mélanger l'oeuf, le jaune d'oeuf et le sucre jusqu'au blanchiment de la préparation. Mélanger petit à petit le caramel fondu et ajouter le lait. Répartir dans les pots déposé dans un plat allant au four (rempli au 1/3 d'eau) et faire cuire à 150°C pendant 30 mn. Laisser refroidir et mettre au frais.

Peut se préparer la veille.



Cupcakes chocolat et guimauve

Les ingrédients (4 pers.)

- 100 gr de chocolat
- 100 gr de beurre salé
- 100 gr de farine
- 150 gr de sucre en poudre
- 4 oeufs
- 3 cuillères à soupe d'eau
- 50 gr de guimauve

En cuisine

Faire fondre le chocolat dans l'eau au bain-marie. Ajouter hors du feu le beurre mou, les jaunes, le sucre, la farine et les blancs battus en neige très fermes.

Verser la pâte dans les moules à Cupcakes, ajouter quelques morceaux de guimauve et faire cuire 20 mn au four à 180° C.

Laisser refroidir à température ambiante, le temps de préparer la ganache aux fruits rouges.



Ganache aux fruits rouges

Les ingrédients (4 pers.)

- 100 gr de fruits rouges
- 100 gr de chocolat
- 10 cl de crème liquide

En cuisine

Faire revenir les fruits rouges à la casserole à petit feu.

Faire fondre le chocolat au bain-marie et ajouter la crème liquide en fin de cuisson. Puis ajouter la compote épaisse de fruits rouges et mélanger. Réfrigérer 15 mn. Une fois froide et encore moelleuse, battre vivement au fouet électrique pour faire monter la ganache.

Appliquer la ganache sur les gateaux et mettre les décorations de votre choix dessus.



> L'avis du nutritionniste...

Oublies les calories, les lipides, les divers sucres, les vitamines et pensons à nous faire plaisir.. Ici avec le chocolat qui entre dans la composition de ces mignardises. Le chocolat est un mélange de pâte de cacao, dégraissé ou non, additionnée ou non de beurre, de sucres, et selon les cas de lait ou d'arômes ou de fruits...

Le chocolat a un effet anti-fatigue et anti-déprime ; son rôle anti-stress serait dû à sa richesse en magnésium de 60 mgs à 115 mg pour 100 gr.

Son action tonifiante est due à son apport en théobromine 40mg pour 100 gr, facteur stimulant de notre cerveau car elle bloque les récepteurs à l'adénosine.

C'est donc un euphorisant chez les personnes qui en consomment régulièrement en petites quantités. De plus le chocolat est un anti-radicaux libres, donc c'est un protecteur de nos artères.

Régalez vous donc avec ces mignardises riches en chocolat !!!

BONNE FETE à TOUS.



Retrouvez ce vin sur
www.1001-chateaux.com

> Récapitulons...

Type de recette : un dessert gourmand

Calories : pour un verre de Crémant de Bordeaux Rosé (100ml) = 67 cal, pour une assiette de mignardises = 365 cal

Temps de préparation et de cuisson : 30 mn de préparation, 2 heures de repos, 15 mn de cuisson

Budget : pour 4 personnes, 32 € vin compris, soit 8 € par pers.

Difficulté : facile

Cette assiette de mignardises sucrées s'accorde parfaitement avec le Jaillance Cuvée de l'Abbaye, un Crémant de Bordeaux Rosé d'une structure équilibrée.