

UNE RECETTE LÉGÈRE & ESTIVALE

Dr NICOLE DEVAURE Nutritionniste
à Libourne

UN BORDEAUX ROSÉ À DÉGUSTER

CHÂTEAU GARRINEAU ENVIE D'ÉTÉ MILLÉSIME 2012

Appellation : BORDEAUX ROSÉ

Prix Cave : 4 € TTC

Contact :
sites.google.com/site/chateaugarrineau

Dégustation :
Il se pare d'un violacé tendre et présente un nez discret à l'ouverture. Mais il devient plus ensoleillé après quelques minutes. La bouche a une forte personnalité pleine de charme, intense et expressive avec même une pointe de minéralité et d'agrumes sur une base de fruits juteux (grenade, cerise).



Terrine aux 2 poissons et aux herbes fraîches

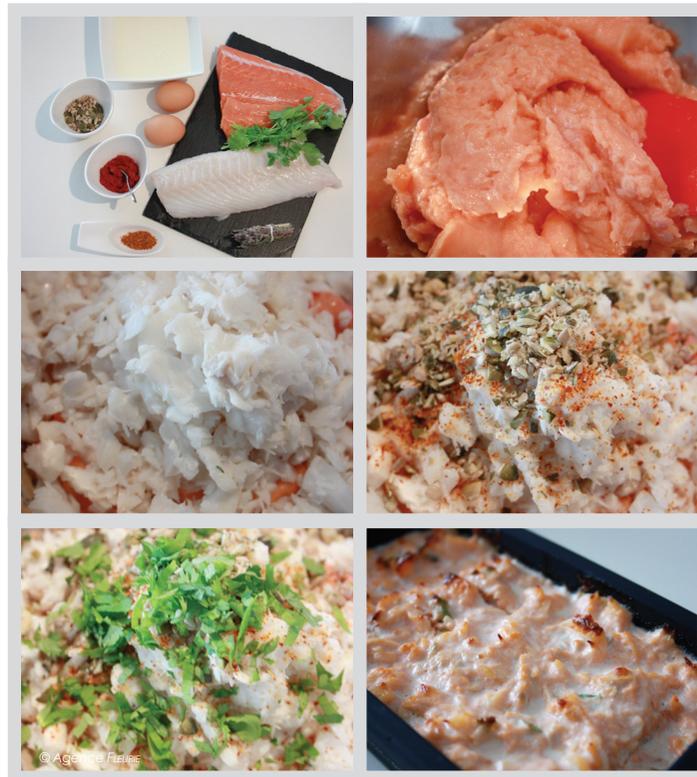


Recette juillet 2013

Terrine aux 2 poissons et aux herbes fraîches

Les ingrédients (4 personnes)

- 250 gr de pavé de saumon
- 250 gr de dos cabillaud
- une cuillère à soupe de concentré de tomate Bio
- 2 blancs d'œufs
- une cuillère à soupe de crème épaisse et 10 cl de crème légère liquide.
- un bouquet garni
- un bouquet de coriandre
- une cuillère à café de piment d'Espelette
- une poignée de mélange de graines (ici : tournesol, courge, pignons de pin)
- sel et poivre aux 5 baies



En cuisine

Faire bouillir une casserole d'eau, ajouter le bouquet garni et plonger dans l'eau frémissante le dos de cabillaud 5 mn puis égoutter.

Laver le saumon et l'essuyer avec du papier absorbant, le couper en morceaux et le mixer dans un bol à mixeur. Ajouter les 2 blancs d'œuf et mixer à nouveau.

Dans un saladier, mélanger et travailler délicatement la préparation du mixeur avec le mélange de crèmes (liquide et épaisse) avec une spatule. Ajouter le dos de cabillaud essuyé et émiétté, assaisonner avec le piment d'Espelette, la coriandre ciselée, une poignée de graines concassées, le sel et le poivre aux 5 baies.

Mélanger délicatement et remplir votre terrine.

Chauffer à 180° le four et faire cuire 20 mn au bain marie. Vérifier la cuisson à l'aide d'un couteau (la lame doit être sèche) et retirer votre bain marie du four puis laisser refroidir. Mettre la terrine au moins 12 heures au réfrigérateur.

Servir en tranches et ajouter quelques graines et de la coriandre fraîche et éventuellement accompagnés d'une sauce cocktail.

> L'avis du nutritionniste...

C'est un plat appétissant, digeste, aimé de tous que l'on peut préparer à l'avance.

- le cabillaud ou morue fraîche est un poisson maigre (1% de lipides, riche en eau, (81%); il est intéressant par sa richesse en protéines (27/29%) et sa faible teneur en matière grasse.

Il est riche en vitamines B12 et D, dont nous manquons souvent dans notre alimentation, il apporte aussi du Sélénium et du Zinc qui sont des anti-oxydants intra-cellulaires luttant contre le vieillissement.

- le saumon frais, souvent d'élevage, est intéressant pour sa chair rose orangée qui tranche avec celle du cabillaud.

Il est considéré comme un poisson gras (8/10%) de lipides mais il est moins riche en graisse qu'une viande rouge maigre (12/14%). Des études ont démontré que les personnes consommant régulièrement du poisson (plus de 4 fois par semaine) diminuaient leur risque cardio-vasculaires, dont la maladie coronarienne et souffraient moins de dépression.

Donc, régalaons nous avec ce plat frais et convivial pour débiter ce bel été.



> Récapitulons...

Type de recette : un apéritif ou une entrée

Calories : pour un verre de vin de Bordeaux Rosé (100ml) = 80 cal, pour une portion de terrine = 100 à 150 cal

Temps de préparation : 10 mn de préparation, 20 mn de cuisson et 12h au réfrigérateur.

Budget : pour 4 personnes, 20 € vin compris, soit 5 € par pers.

Difficulté : facile, à préparer la veille.

Retrouvez ce vin sur
www.1001-chateaux.com