

➤ **UNE RECETTE
ORIGINALE & CONVIVIALE**

Dr **NICOLE DEVAURE** Nutritionniste
à Libourne

➤ **UN BORDEAUX
SUPÉRIEUR ROUGE
À DÉGUSTER**

**CHÂTEAU BEAULIEU
COMTES DE TASTES**

MILLÉSIME 2011

Appellation : BORDEAUX SUPÉRIEUR ROUGE

Prix Cave : 6,90 € TTC

Contact :
SCEA Château Beaulieu

Dégustation :

Avis le Figaro.fr :

Ce Château AOC Bordeaux Supérieur rouge n'a décidément rien à envier à bien des crus classés. Il le doit à un travail soigné des vignes, à l'attente d'une maturation aboutie des grappes pour vendanger, ainsi qu'à une vinification où rien n'est laissé au hasard ... Le résultat est un vin équilibré et élégant, à la robe profondément pourpre, aux arômes de fruits rouges et noirs, aux tannins veloutés.



Empanadas Métissées au Poulet et au Foie Gras



Empanadas Métissées au poulet et au foie gras

Les ingrédients (4 personnes)

Pour une vingtaine de mini Empanadas.

- 2 pâtes à pizza (ou pâte à pain)
- 300 gr. de blanc de poulet fermier
- 1 carotte
- 4 oignons
- 1 cuillère à café de gingembre moulu
- 60 gr. de foie gras cuit
- 1 poignée de cranberries séchées
- 2 figues (séchées moelleuses)
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à café de miel
- poudre d'ail et de piment doux
- sel au piment d'Espelette



En cuisine

Éplucher et couper les oignons en fines lamelles. Les faire revenir dans un filet d'huile d'olive pendant 20 mn à feu doux. En fin de cuisson, ajouter le gingembre en poudre.

Couper les blancs de poulet en très fines lamelles ou les hacher. Dans une sauteuse, faire revenir, dans un filet d'huile d'olive, la carotte coupée en julienne, puis ajouter le poulet haché. Assaisonner de miel, de sauce soja, de sel au piment d'Espelette (à peine car la sauce soja est déjà salée). En fin de cuisson ajouter les oignons déjà fondus et la poignée de cranberries, faire revenir à feu doux. Laisser refroidir.

A l'aide d'un verre, préparer des ronds dans la pâte à pizza. Y déposer au centre une belle cuillère de la farce au poulet, poser un carré de foie gras et une lamelle de figue. Humidifier avec de l'eau le bord de la pâte et créer le chausson en fermant la pâte. Avec une fourchette, aplatis le bord du chausson et enfin badigeonner les empanadas avec un oeuf battu.

Mettre à four chaud 180° pendant 20 mn.

> L'avis du nutritionniste...

Merci de nous préparer ces sympathiques Empanadas, peu connues qui nous changent de nos classiques entrées.

Nous pouvons les servir lors d'un brunch, d'un apéritif, d'une entrée ou d'un repas léger ; c'est convivial et festif.

Leur équilibre nutritionnel est harmonieux.

- beaucoup de calories glucidiques 44% de sucres lents, apportées par la pâte à pizza, nécessaire à l'effort musculaire.

- apport de protéines avec le blanc de poulet, pauvre en matières grasses, pour la constitution de nos muscles.

- richesse gustative avec le foie gras, pour affiner notre palais.

- les autres composants sont peu caloriques, riches en vitamines et minéraux mais très goûteux : les oignons, les cranberries, les figues avec l'ail et le gingembre.

Bon appétit avec ces agréables Empanadas.



> Récapitulons...

Type de recette : un apéritif convivial ou une entrée

Calories : pour un verre de vin de Bordeaux Supérieur Rouge (100ml) = 100 cal, pour une Empanadas = 70 cal

Temps de préparation : 20 mn de préparation, 40 mn de cuisson.

Budget : pour 4 personnes, 18 € vin compris, soit 4,5 € par pers.

Difficulté : facile.



Retrouvez ce vin sur
www.1001-chateaux.com