

➤ UNE RECETTE
SIMPLE & CONVIVIALE

Dr NICOLE DEVAURE Nutritionniste
à Libourne

➤ UN BORDEAUX ROSÉ
À DÉGUSTER

CHÂTEAU DE PIOTE
MILLÉSIME 2013

Appellation : BORDEAUX ROSÉ

Contact
www.chateaudepiote.com

Le travail de la vigne (épamprage, effeuillage, relevage) est manuel.

Le désherbage est mécanique sans produits chimiques. Les vendanges sont manuelles, un premier tri est effectué sur place, le second au chai.

Dégustation

Tout en charme, gourmand, de bouche élégante et ronde, aux senteurs de fruits rouges frais.

Mini pizze

au **Pesto** tomates cerises
Mozzarella
et **Saveurs Italiennes**



Mini pizza au pesto, tomates cerises et mozzarella

Saveurs italiennes pour l'apéro

Les ingrédients (4 personnes)

- 250 gr. de tomates cerises,
- 1 pot de sauce pesto
- 250 gr de boules de mozzarella
- 2 rouleaux de pâte à pizza
- 1 pot de ricotta
- une dizaine de tranches fines de Bressaola
- un bouquet de basilic
- une dizaine de tranches fines de jambon de Parme
- un morceau de Parmigiano Reggiano (36 mois)
- quelques groseilles
- un mélange d'épices à l'ail, aux piments et au poivre.

En cuisine

Mini pizza

A l'aide d'un emporte pièce, créer vos mini pizza et les disposer sur une plaque avec du papier de cuisson. Avec une fourchette, piquer la pâte, puis disposer une cuillère de sauce pesto, quelques tomates cerises coupées en lamelles et de la mozzarella. Mettre 10 mn dans un four chaud à 210°.

Plateau Parma - Parmigiano

Couper et plier vos tranches de jambon, couper des copeaux de Parmigiano avec un couteau à parmesan, les disposer sur le jambon, avec quelques feuilles de basilic et des groseilles.

Roulés de bressaola

Assaisonner la ricotta avec les épices en poudre d'ail, de piments et de poivre. Disposer sur une tranche de bressaola, une cuillère de votre ricotta et une feuille de basilic, puis rouler.

Brochettes tomates mozza

Avec le reste de tomates cerises et de mini boules de mozzarella, créer des brochettes en insérant une feuille de basilic entre les deux.

Vous pouvez agrémenter votre apéritif dînatoire avec du pain et de l'huile d'olive pour les gourmands.



Retrouvez ce vin sur
www.1001-chateaux.com

© Agence FLEURIE

> L'avis du nutritionniste...

Excellente entrée équilibrée pour une belle journée d'été.

La pâte à pizza nous apporte des sucres "assez lents" (index glycémique moyen), qui est de plus ralenti par les tomates et le parmesan ; c'est à dire que cette énergie est libérée sur un temps assez long.

Elle nous coupe l'appétit et n'induit pas de coup de pompe dans les heures qui suivent, à long terme elle ne favorise pas la résistance à l'insuline.

Ce plat est complété par ces tomates cerises dont le rouge est riche en lycopène, un anti-oxydant qui semble protecteur de certains cancers dont celui du colon mais aussi un protecteur des artères.

L'apport du jambon de Parme nous fournit des protéines nécessaires au tonus de nos muscles.

Voilà un plat énergétique complet pour fêter les prochaines vacances.



> Récapitulons...

Type de recette : un apéritif dînatoire

Calories : pour un verre de Bordeaux Rosé (100ml) = 100 cal, pour une portion de mini-pizza et apéritif dînatoire = 250 cal

Temps de préparation : 10 mn de préparation, 10mn de cuisson

Budget : pour 4 personnes, 48 € vin compris, soit 12 € par pers.

Difficulté : facile.