

PLAT

BORDEAUX
BORDEAUX SUPÉRIEUR
planete-bordeaux.fr

VERRINES DE BOUDIN AUX POMMES & NOISETTES

Découvrez nos accords mets vins et toutes nos recettes
Visitez notre boutique en ligne :
www.planete-bordeaux.fr

PRATIQUE

Temps de préparation : 15 min.
Temps de cuisson : 30 min.

INGRÉDIENTS

pour 4 personnes

- 2 boudins noirs
- 4 pommes (ici des Golden Lady)
- quelques noisettes
- de la poudre de paprika & poudre de coriandre
- une cuillère à soupe de sucre roux
- un petit morceau de gingembre
- un petit morceau de beurre salé
- quelques feuilles de cerfeuil



*Les recettes
et les vins
de Bordeaux*

BORDEAUX
SUPÉRIEUR
ROUGE



“A déguster avec un Bordeaux Supérieur Rouge 2015, Château Haut-La Pereyre une belle compagnie pour ces verrines de boudin noir aux pommes !”

L'AVIS du Dr Nicole DEVAURE, NUTRITIONNISTE

“Voici un plat plein d'énergie et de fer pour affronter l'hiver. Le boudin noir est l'une des plus anciennes charcuteries connues. Ce mets gourmand, à l'onctuosité incomparable est fabriqué à partir du sang du porc, des graisses du porc et de nombreux condiments.

Il apporte 260 cal dont 15% de protéines mais surtout 22% de lipides dont 49% d'acides gras saturés mais aussi des acides gras poly-insaturés plus bénéfiques dont l'acide alpha-linoléique à 39%.

Le principal atout nutritionnel du boudin noir est sa teneur exceptionnelle en fer (22,8/23mg%), or les carences en fer sont courantes (femmes, enfants et personnes âgées) alors qu'il est indispensable au système immunitaire et permet à l'organisme de lutter contre les petites et grandes affections qui le menacent. Pour accompagner ce boudin noir et équilibrer ce plat, nous l'avons agrémenté de pommes, ce qui relève les saveurs et apporte une source de fibres favorisant l'élimination des graisses tout en étant que peu calorique.

Bon appétit avec ce plat dynamisant et énergétique. ”

Novembre 2017 © Agence FLEURIE



RÉALISATION

1 Laver, éplucher et couper les pommes en morceaux. Dans une sauteuse, faire fondre le beurre, ajouter les pommes et le gingembre coupé finement, la poudre de paprika et de coriandre et un fond de verre d'eau. Laisser mijoter à feu doux 20 min. puis ajouter le sucre et caraméliser 5 min.

2 Couper le boudin noir en tranches et dans une poêle chaude sans ajout de matière grasse, le faire revenir d'un aller-retour très rapidement.

3 Présenter les verrines avec le fond de compotée de pommes, des tranches de boudin noir, ajouter les noisettes grossièrement concassées et de quelques brins de cerfeuil. À déguster chaud.

BORDEAUX
BORDEAUX SUPÉRIEUR | B
planete-bordeaux.fr

BORDEAUX
SUPÉRIEUR
ROUGE

CHATEAU HAUT-LA PEREYRE 2015

A la tête de 50 hectares de vignes implantées dans l'Entre-Deux-Mers appelé Haut-Benauges, Olivier Cailleux perpétue une exploitation qui existe depuis 1881 et six générations.

ROBE Dense et jeune.

NEZ Bien fruité, sur la fraise des bois et le cassis macéré, avec une touche de violette.

BOUCHE Ample et charnue, sans manquer de structure, offre des tanins soyeux et suit la même lignée fruitée.

CONTACT

olivier.cailleux@wanadoo.fr

