

PLAT

BORDEAUX
BORDEAUX SUPÉRIEUR
planete-bordeaux.fr

BORDEAUX
ROUGE

VELOUTÉ BUTTERNUT AUX NOTES THAÏLANDAISES

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

PRATIQUE

Temps de préparation : 10 min.
Temps de cuisson : 30 min.

INGRÉDIENTS

pour 4 personnes

- 1 courge butternut
- 1 morceau de gingembre frais
- 25 cl. de lait de coco
- 1 verre de lentilles corail
- 1 bouquet de coriandre
- 1 bouillon de volaille en cube



*Les recettes
et les vins
de Bordeaux*





“A déguster avec un Bordeaux Rouge 2015, Château Belle-garde aux rômes de fruits rouges confits épicés et boisés. Quelle magnifique alliance avec ce velouté de butternut du soleil !”

L'AVIS du Dr Nicole DEVAURE, NUTRITIONNISTE

Voici une soupe remplie d'excellents nutriments pour nous dynamiser en ce début d'automne, elle se compose :

- de courge « butternut », une variété de courge musquée de la famille des cucurbitacées, appelée « doubeyre » en France. Bien que nourrissante, elle est peu calorique (45cal pour 100g) et elle contient de grandes quantités d'antioxydants, dont la provitamine A (ou bêta-carotène), un antioxydant essentiel à la santé de notre peau (et à la beauté du teint), mais aussi nécessaire à notre vue et à la croissance des os et des dents. A noter sa richesse en vitamines E, B2, B5 et B6, mais aussi en éléments minéraux dont le potassium (308 mg%), le calcium (44 mg%), le magnésium et le phosphore. Son nom évoque son goût suave et sa chaire onctueuse, elle contient des sucres lents digestes et des fibres alimentaires douces ce qui fait dire qu'elle rassasie sans alourdir et nourrit sans faire grossir.

- de lentilles « corail », famille des légumineuses (ou légume sec), c'est un des premiers légumes à avoir été cultivé par l'homme, elles apportent 100cal pour 100g, surtout sous forme de sucres lents nécessaires à l'effort musculaire et à notre réserve énergétique. A noter leur richesse en potassium. La cuisson rapide de ce plat en fait un met digeste, à l'efficacité métabolique excellente. ! !

Octobre 2017 © Agence FLEURIE



BORDEAUX
BORDEAUX SUPERIEUR
planete-bordeaux.fr

BORDEAUX
ROUGE

RÉALISATION

1 Laver, peler et débiter en morceaux la courge butternut. Laver la coriandre. Peler le gingembre.

2 Dans une marmite, plonger la courge, la coriandre, les lentilles corail, le gingembre, couvrir d'eau puis ajouter le lait de coco et le cube de bouillon. Fermer et laisser bouillir pendant 25 minutes.

3 Après la cuisson, mouliner la soupe jusqu'à obtention d'un beau velouté aux couleurs du soleil.

4 Présenter dans un bol avec une feuille de coriandre.

CHÂTEAU BELLE-GARDE 2015

Cuvée élevée en fût de chêne.

ROBE Soutenue, grenat jeune.

NEZ Fin, de fruits à noyau frais, présence épicée florale.

BOUCHE Une attaque tendre secondée par une évolution plus tannique qui reste droite et polie. Finale qui conserve fruits et fraîcheur.

CONTACT

duffau.eric@wanadoo.fr
www.vignoble-belle-garde.com

