

**ENTRÉE**

**BORDEAUX**  
BORDEAUX SUPÉRIEUR | *B*  
planete-bordeaux.fr

## CEVICHE DE MAIGRE À LA MANGUE

Découvrez nos accords mets vins et toutes nos recettes  
Visitez notre boutique en ligne :  
[www.planete-bordeaux.fr](http://www.planete-bordeaux.fr)

### PRATIQUE

Temps de préparation : 15 mn  
Temps de repos : 1h40 mn

### INGRÉDIENTS

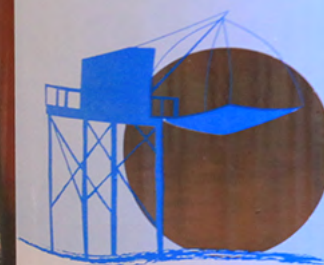
*pour 6 personnes*

- 500 gr de maigre en filet
  - 1 mangue
  - 3 citrons verts
- 1 petite orange sanguine
  - 2 oignons nouveaux
  - 2 tomates
- 1 petit morceau de gingembre frais
  - 1 avocat
- 1 poignée de coriandre fraîche
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel & poivre



# Les recettes et les vins de Bordeaux

**BORDEAUX  
BLANC**



Carrelet  
d'ESTUAIRE

**BORDEAUX**

UNE CRÉATION LES VIGNERONS DE TUTIAC



*“Le céviche de maigre à la mangue, un plat printanier et vitaminé à mettre en valeur avec un Bordeaux blanc, le Carrelet d’Estuaire !”*



## L'AVIS du Dr Nicole DEVAURE, NUTRITIONNISTE

“ Le céviche est le nom d’un plat connu principalement en Amérique Latine, sur les côtes du Pacifique, mais aussi maintenant de l’Atlantique. C’est une préparation à base de poisson cru et de jus de citron. Nous avons choisi un poisson de notre région : le maigre. Ce poisson est « cuit » dans le jus de citron. Nous l’accompagnons ici de mangue. Le maigre, poisson peu lipidique, est riche en protéines (22%). Il contient des acides gras polyinsaturés, excellents pour notre système cardiovasculaire. À noter son apport en sélénium, phosphore et magnésium.

La mangue, si colorée, est un autre atout de ce plat. Elle est aussi sucrée que peu calorique, elle apporte moins de 100 calories pour un fruit et à un effet régulateur sur l’appétit. Elle contient une forte quantité d’acides glutamiques qui aident à stimuler les cellules du cerveau et à améliorer la mémoire. Elle renferme de plus beaucoup de vitamines du groupe B, mais aussi des provitamines A et de la vitamine C.

À l’approche du printemps, régalaons-nous avec ce met coloré, empli de nombreux nutriments tonifiants et excellents pour notre santé. ”

## RÉALISATION

**1** Dans un saladier, mélanger le poisson coupé en fines lamelles, le jus de 2 citrons verts, le jus d’orange, l’huile d’olive et le gingembre finement émincé. Couvrir et laisser poser au réfrigérateur 1h30.

**2** Pendant ce temps, émincer les oignons nouveaux, couper la mangue en petits dés. Ajouter cette préparation à la marinade et laisser poser encore 10 minutes.

**3** Couper vos tomates en petits dés après les avoir épépinées, et ciseler la coriandre fraîche. Incorporer à la marinade délicatement, saler et poivrer.

**4** Servir avec quelques feuilles de sucrine, l’avocat coupé grossièrement et une joue de citron vert.



## CARRELET D’ESTUAIRE 2017

Un vin blanc surprenant.

**ROBE** Une belle robe pâle aux reflets verts.

**NEZ** Intense et puissant, il développe des arômes de fruits blancs et d’agrumes.

**BOUCHE** Ronde et fraîche.

**CONTACT** [boutique-tutiac.com](http://boutique-tutiac.com)

