

TARTE CITROUILLE & NOIX

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

PRATIQUE

Temps de préparation : 20 min.
Temps de cuisson : 55 min.
Temps de repos : 4 heures

INGRÉDIENTS

pour 6 personnes

- 800 gr. de citrouille = 500 gr de purée de citrouille
- 100 gr de sucre roux
- 2 œufs
- 1 orange
- 20 cl. de crème liquide
- 150 gr de mascarpone
- 1 gousse de vanille
- 1 cuillère à café de cannelle en poudre
- 50 gr de noix concassées
- 1 pâte sablée



Les recettes et les vins de Bordeaux





RÉALISATION

1 Préparer la purée de citrouille (de préférence la veille). Eplucher et couper la citrouille en cubes. La faire cuire dans une casserole avec le jus de l'orange, les graines de la gousse de vanille et de l'eau pendant 20 min. Laisser égoutter toute la nuit, si possible.

2 Passer le potiron au mixeur, ajouter les œufs, le sucre, le mascarpone, la crème liquide, la cannelle, une pincée de muscade et fouetter le tout vivement. Ajouter les noix concassées, en mettre quelques unes de côté pour la décoration. Dans un plat à tarte beurré et fariné, déposer la pâte sablée, la piquer à la fourchette.

3 Verser la préparation sur la pâte à tarte. Passer à four chaud (200°) pendant 10 min et à 180° pendant 40 min. Laisser refroidir dans le plat. Servir avec une crème fouettée et un peu de coulis de caramel pour les gourmands !

“A déguster avec le château Bréjou Bordeaux rouge 2016, un vin puissant et charpenté pour mettre en valeur la tarte citrouille & noix, légèrement épicée et gourmande !”

CHÂTEAU BRÉJOU 2016 - CHAI 45

Un Bordeaux puissant et charpenté, structuré pour la garde.

ROBE Belle robe rouge intense.

NEZ Arômes épicés, toastés qui se mêlent harmonieusement au fruit.

BOUCHE Un bel équilibre entre le fruit et l'élevage en fût, caractéristique des beaux terroirs argilo-calcaires exposés en coteaux.

CONTACT

www.delor-bordeaux.com



L'AVIS du Dr Nicole DEVAURE, NUTRITIONNISTE

Voici une tarte de saison aux couleurs d'Halloween.

Son composant principal est la citrouille, plante annuelle, à port rampant de la famille des cucurbitacées. On la consomme d'octobre à janvier.

Elle apporte 25/27 cal pour 100g dont 91% d'eau, 1,5g de protéines, 0,1g de lipides et 5g de glucides. Elle est riche en antioxydants, lutéine et zéaxanthine, deux composés qui protègent nos cellules endommagées par les radicaux libres, (maladies cardio-vasculaires, cancer et vieillissement).

Elle contient des caroténoïdes dont le bêta-carotène, qui lui donne sa couleur orangée, ils stimulent notre système immunitaire.

Elle est source de vit A qui collabore à la croissance de nos os et des dents, elle maintient la peau en bonne santé et nous protège contre les infections.

Elle est riche aussi en vitamines B2, Vit B1, E et C.

Enfin notant son apport en Potassium qui est utilisé pour la contraction des muscles et notamment du cœur.

La citrouille est source de fibres, que l'on néglige souvent mais qui sont excellentes pour notre transit et aident à se sentir rassasié plus longtemps avec moins de calories.

Comme liant, nous avons ajouté du mascarpone, fromage doux et de la crème liquide. Pour rendre ce met plus appétissant, et apporter une source lipidique intéressante, nous avons mis des noix, riches en acides gras poly-insaturés dont le principal, l'acide linoléique indispensable à la santé de nos membranes cellulaires.

Régalons nous avec cette tarte remplies de bienfaits nutritionnels.

”

”