

COUSCOUS D'ÉTÉ

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 : 8 min.

INGRÉDIENTS

pour 4 personnes

- 250 gr. de semoule bio, couscous 4 céréales
 - 3 carottes
- 3 jeunes et petites courgettes
 - 3 tomates
- 3 oignons nouveaux
 - 50 gr. de pignons de pin
 - 1 poignée de coriandre
- 250 ml. de bouillon de volaille
- 1 cuillère à café de ras el hanout



Les recettes et les vins de Bordeaux





L'AVIS du Dr Nicole DEVAURE, NUTRITIONNISTE

Voici un plat complet, coloré et riche en éléments énergétiques. Il est facile à préparer et à emporter lors de vos balades estivales. Le composant principal est la semoule, obtenu par mouture grossière de grains humidifiés de céréales (ici le blé dur), suivie d'un séchage et d'un tamisage ; la semoule est le produit intermédiaire entre le grain et la farine.

Elle nous apporte 360cal pour 100g dont 12% de protéines végétales, qui permettent le renforcement musculaire (construction de nos muscles) et 72% de glucides, ou sucres lents, nécessaires à de longs efforts musculaires.

Les autres constituants de ce mets sont des légumes de saison emplies de vitamines, minéraux et oligo-éléments.

-La tomate riche en lycopène (pigment liposoluble rouge) qui nous protège de certains cancers et des maladies cardio-vasculaires, en vitamines du groupe B, en pro-vitamine A et en magnésium.

-La courgette peu calorique mais riche en fibres, en calcium et en fer.

-La carotte, riche en bêta-carotène (indispensable pour notre santé visuelle) apporte du sélénium mais surtout du potassium, qui permet la transmission d'impulsions nerveuses, c'est à dire une bonne contraction musculaire.

Un plat idéal pour être en forme cet été !

Juillet 2018 © Agence FLEURIE

RÉALISATION

1 Préparer la semoule, faire bouillir 300 ml. d'eau, y ajouter un bouillon de volaille en cube et une cuillère à soupe de ras el hanout. Dans un saladier, verser le bouillon sur la semoule, couvrir pendant 10 mn. et égréner la semoule à l'aide d'une fourchette, arroser d'un filet d'huile d'olive.

2 Préparer les légumes, les laver, commencer par les courgettes, les tailler dans la longueur puis à la mandoline en très fines tranches. Ensuite ajouter le tout à la semoule encore chaude, mélanger et laisser de côté. Tailler les tomates en petits dés, hacher finement les oignons et la coriandre, raper les carottes.

3 Mélanger tous les aliments dans un grand saladier, assaisonner, sel et poivre, puis ajouter les pignons et réserver au frais jusqu'au service.

CHÂTEAU MOTTE MAUCOURT 2017

20 % Merlot, 30 % Cabernet Franc et 50 % Cabernet Sauvignon. Les rosés sont issus de 50% de pressurage et 50% de saignées. AOC Bordeaux rosé

ROBE Grenadine et brillante.

NEZ Arômes fruités, fraise et notes acidulées.

BOUCHE Fraîche et fruitée.

CONTACT

Rémi Villeneuve

www.chateaumottemaucourt.fr

