

DAN DAN NOODLES AU BOEUF

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 : 10 min.

INGRÉDIENTS

pour 4 personnes

- 2 persillés en pavé de bœuf
- 1 cuillère à soupe de miel bio
- 1 cube de bouillon de boeuf bio
- 250 gr. de nouilles chinoises en nid
 - 1 chou chinois
 - 1 tête de brocolis
 - 1 oignon nouveau
 - 2 gousses d'ail
- 4 cuillères à soupe de sauce soja sucrée
 - 1 petit morceau de gingembre
- 1 cuillère à café de baies de Sichuan
 - 1 citron vert
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive



Les recettes et les vins de Bordeaux

BORDEAUX
SUPÉRIEUR
ROUGE





L'AVIS du Dr Nicole DEVAURE, NUTRITIONNISTE

Voici un plat complet, riche en minéraux et vitamines, pour nous dynamiser en cette saison hivernale.

Il est composé de :

- boeuf, nous apportant 28% de protéines d'excellente valeur biologique (car contenant les acides aminés essentiels pour constituer une excellente masse musculaire), du fer, du potassium et les vitamines B6 et B12 qui oxygènent notre métabolisme.

- brocoli, de la famille des crucifères, un des légumes les plus denses en micronutriments, gorgé de vitamines dont les vitamines C, B9, E. Il est pauvre en calories (22cal%) et se savoure toute l'année. Sa saveur est douce et sa chair croquante ou fondante selon sa cuisson. Un légume excellent pour notre santé.

- chou de Chine ou chou de Pékin, un légume faisant lui aussi partie de la famille des crucifères, famille botanique qui contribuerait à nous protéger des cancers, en particulier ceux du poumon et de l'appareil digestif.

Il possède une saveur légèrement piquante qui rehausse le goût du plat. Il contient lui aussi des vitamines, dont la vitamine K, et du calcium qui participe à l'entretien de notre squelette.

Il aurait des propriétés antiseptiques et antibactériennes importantes en cette saison. Sa richesse en fibres le rend excellent pour notre transit intestinal.

- pâtes fines qui nous apportent des sucres lents pour notre énergie métabolique et physique. 1 1

RÉALISATION

1 Préparer les légumes, les laver, émincer le chou chinois en lamelles, couper les fleurs de brocolis. Émincer l'oignon nouveau et réserver. Dans chaque bol de service, mélanger et répartir les ingrédients suivants : l'ail et le gingembre écrasés, la sauce soja, l'huile d'olive et les baies de Sichuan concassées.

2 Dans une grande casserole, faire bouillir de l'eau avec le bouillon de boeuf, y plonger les légumes 2 minutes : chou chinois et brocoli. À l'aide d'une écumoire, retirer les légumes et réserver. Plonger les nouilles dans cette eau de cuisson pendant 4 minutes, puis les égoutter et les passer à l'eau froide.

3 Dans une poêle, faire revenir à feu vif les pavés de boeuf avec un côté nappé de miel, 2 minutes de chaque côté. Pendant ce temps, dans un wok avec un filet d'huile d'olive, faire revenir les nouilles avec les légumes.

4 Disposer dans les bols, les nouilles aux légumes, le boeuf finement coupé en tranches, parsemer d'oignon, de noix de cajou concassées et de coriandre.

CHÂTEAU FLEUR HAUT GAUSSENS

ROBE Une belle couleur pourpre.

NEZ Révèle des arômes attrayants de mûre, de cèdre et de senteurs des bois.

BOUCHE L'attaque est légèrement corsée avec des tanins accrocheurs qui laquent la bouche. En finale se dévoilent fraîcheur et densité.

CONTACT

www.chateau-fleurhautgaussens.com



“Ce plat aux saveurs asiatiques est à déguster avec un Bordeaux Supérieur rouge 2016, comme le Château La Fleur Haut GausSENS, un vin de caractère, légèrement corsé !”

