

PLAT

BORDEAUX
BORDEAUX SUPÉRIEUR
planete-bordeaux.fr

FAISAN FARCI AUX CÈPES, FOIE GRAS ET FIGUES

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 : 1 heure 10 min.

INGRÉDIENTS

pour 4 personnes

- 1 faisan
- 25 cl. de bouillon de volaille
- 1 oignon
- 100 gr. de farce de volaille mélangée avec des cèpes et 2 figues sèches
- 1 tranche de foie gras
- 500 gr. de marrons
- 1 bouquet garni
- du sel et du poivre
- un filet d'huile d'olive



Les recettes et les vins de Bordeaux

BORDEAUX
SUPÉRIEUR
ROUGE





RÉALISATION

1 Préparer votre farce avec le hachis de volaille, le foie gras en morceaux, les cèpes et les figes émincés. Assaisonner. Farcir le faisán et fermer.

2 Dans une cocotte, faire revenir dans un fond d'huile d'olive l'oignon avec le faisán pendant 10 minutes, bien le tourner pour le faire dorer. Ajouter le bouillon de volaille. Fermer la cocotte et passer au four à 180° pendant 50 minutes.

3 Ajouter les marrons et laisser à nouveau 10 minutes. Servir chaud avec un morceau de faisán, une tranche de farce et les marrons cuits dans l'oignon confit.

CHÂTEAU PABUS

ROBE Ce vin est paré d'une superbe robe noire.

NEZ Dévoile un bouquet intense de fruits noirs mêlés à un boisé parfaitement dosé.

BOUCHE Une attaque toute en rondeur ouvre sur un palais riche, suave, voluptueux, long, très long.

CONTACT

www.chateaupabus.com



L'AVIS du Dr Nicole DEVAURE, NUTRITIONNISTE

« Du bonheur à partager pour les fêtes avec ce faisán aux marrons. Le faisán est un gibier très apprécié des chasseurs et des fins gourmets.

Sa viande est d'une grande qualité nutritionnelle, car en général très digeste et pauvre en matières grasses (110 cal dont 22% de protéides, 2,5% de lipides et 0,5% de glucides), mais riche en potassium [excellent pour le muscle et le système nerveux].

Les vitamines B sont en grande quantité dans sa chair, dont les B12 et B6 qui nous permettent de lutter contre les maladies cardiovasculaires, avec une nuance car le faisán est aussi source de cholestérol, ce qui a l'effet inverse. A noter en outre son apport en phosphore et sélénium qui « boostent » nos défenses immunitaires et peuvent nous aider à passer un hiver sans virus.

Pour agrémenter cette volaille et apporter de l'énergie, nous l'accompagnons de marrons.

Les marrons ou châtaignes, fruits du châtaignier, sont de petites boules farineuses enveloppées d'une écorce lisse de couleur brun rougeâtre.

Les 30% de glucides apportent de l'énergie, dont de l'amidon, du saccharose, du fructose et du maltose. Ils sont aussi une source de potassium et surtout de vitamines du groupe B dont la B9, indispensable à la synthèse des protéines, qui nous tonifient en réduisant notre fatigue.

Régalons-nous avec ce mets et passons d'excellentes fêtes en bonne santé ! »

