

PLAT

BORDEAUX
BORDEAUX SUPÉRIEUR | B
planete-bordeaux.fr

GASPACHO D'ASPERGES, CANARD FUMÉ ET PIGNONS

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

PRATIQUE

Temps de préparation : 15 mn
Temps de cuisson : 15 mn

INGRÉDIENTS

pour 4 personnes

- 2 bottes d'asperges vertes
- une dizaine de tranches de magret de canard fumé
- 25 cl. de bouillon de volaille
- 25 gr. de pignons de pin
- une poignée de persil frisé
- un filet d'huile d'olive
- du poivre aux 5 baies



Les recettes et les vins de Bordeaux

BORDEAUX
BLANC



“Le gaspacho d’asperges vertes, un plat printanier et vitaminé à mettre en valeur avec un Bordeaux blanc, le Château La Rame !”



L'AVIS du Dr Nicole DEVAURE, NUTRITIONNISTE

- “ Voici la saison des asperges, d’avril à juin, régalez nous avec ce gaspacho aux nombreux bienfaits diététiques.
L’asperge bénéficie à la fois d’un faible apport énergétique, moins de 30 cal. pour 100 gr. et d’une haute densité nutritionnelle.
C’est un légume qui nous fournit des substances « de sécurité » ayant des bienfaits pour la prévention de nombreuses pathologies.
C’est une source de nombreux minéraux dont le potassium, le phosphore, le fer et le manganèse.
L’asperge apporte aussi de nombreuses vitamines : des caroténoïdes (bêta-carotènes, lutéine, zéaxanthine) qui nous protègent des maladies cardiovasculaires et de certains cancers ; de la vitamine B9 ou acide folique qui joue un rôle important pour le développement du fœtus et prévient des malformations du tube neural.
L’asperge contient de l’asparagine bêta (dérivé d’un acide aminé) et des fructosanes (glucide végétal), qui lui donnent sa saveur particulière et qui sont diurétiques. Sa richesse en potassium avec peu de sodium (sel) favorise aussi son action diurétique.
À noter enfin que les fibres douces de ce légume favorisent le bon fonctionnement des intestins grâce aux pectines et mucilages qui retiennent l’eau et qui sont parfaitement tolérés.
Profitez de la saison des asperges pour faire provision d’éléments nutritifs salvateurs. ”

BORDEAUX
BORDEAUX SUPERIEUR

BORDEAUX
BLANC

RÉALISATION

1 Préparer la soupe froide, laver les asperges (en réserver 4 pour la brunoise d’accompagnement), enlever les pieds et les couper en tronçons. Plonger-les dans l’eau bouillante salée pendant 10 min. En fin de cuisson, les égoutter et les plonger dans un saladier d’eau froide, afin de garder leur belle couleur, puis les égoutter. Réserver 4 pointes d’asperges pour la décoration. Dans un blender, mixer les asperges cuites et ajouter le bouillon de volaille jusqu’à l’obtention de la texture souhaitée. Garder au frais.

2 Préparer la brunoise avec les asperges crues (couper les pieds, les pointer et les couper en brunoise), avec les tranches de canard fumé - en réserver 4 - (enlever le gras et couper très finement) et ciseler le persil. Dans une poêle, avec filet d’huile d’olive, torréfier les pignons à feu vif pendant 5 min, puis faire revenir les 4 tranches de canard fumé pour obtenir une chips. Mélanger tous les ingrédients dans un bol avec une cuillère à soupe d’huile d’olive et du poivre aux 5 baies.

3 Servir dans un bol avec au centre la brunoise et la soupe froide autour, décorer avec la chips et une pointe d’asperge.

CHÂTEAU LA RAME



ROBE Une belle robe jaune pâle, avec des reflets verts.

NEZ Arômes de fleurs et d’agrumes (buis, citron, pamplemousse) en fraîcheur.

BOUCHE Belle attaque. Nous retrouvons les arômes perçus au nez. Finale assez douce et fruitée.

CONTACT www.chateaularam.com

