

MINI-COURGES FARCIES AUX CHAMPIGNONS ET AU CANARD

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 : 40 min.

INGRÉDIENTS

pour 4 personnes

- 8 mini-courges
(ici Jack be little, baby boo et pomme d'or)
- 300 gr. de filets de canards
- 250 gr. de champignons pleurotes
- 2 gousses d'ail
- quelques tiges de persil
- une petite poignée de céréales
(ici mélange de blé, de soja, de maïs et d'orge)
- un œuf
- gros sel et poivre du moulin



Les recettes et les vins de Bordeaux





RÉALISATION

- 1** Laver les mini-courges et découper un «chapeau» autour du pédoncule. Enlever les graines à l'aide d'une cuillère.
- 2** Faire cuire 10 minutes dans une eau bouillante salée, puis égoutter.
- 3** Pendant ce temps, préparer la farce avec la viande de canard hachée, l'œuf battu, les céréales, les champignons revenus en lamelle à la poêle pendant 5 minutes avec ail et persil. Assaisonner de sel et de poivre. Farcir les courges et replacer les «chapeaux».
- 4** Placer les courges farcies dans un plat. Arroser d'un filet d'huile d'olive et placer à four chaud (180°C) pendant 20 minutes.



CHÂTEAU LAMOTHE 2017

ROBE Belle robe sombre à nuances pourpres.

NEZ Nez de fruits rouges (fraise écrasée, cassis), de fruits noirs (mûre, cerise noire), réglisse et épices, minéral et légèrement vanillé.

BOUCHE Bouche puissante et équilibrée avec une grande sucrosité et des tanins denses et onctueux. Finale persistante.

CONTACT
www.lamothe-vincent.com



L'AVIS du Dr Nicole DEVAURE, NUTRITIONNISTE

Un plat d'automne complet et équilibré.

Les protéines nécessaires à nos muscles et nos enzymes sont apportées par les aiguillettes de canard, pauvres en graisses saturées.

Les sucres lents indispensables en cette saison pour notre métabolisme énergétique sont apportées par les mini-courges.

Elles apportent de multiples vitamines dont le Béta-carotène et toutes les vitamines du groupe B, elles sont chargées en fibres, excellentes pour notre transit.

Le champignon, ici des pleurotes, particulièrement riches en vitamines du groupe B. Les champignons sont riches en phosphore et en sélénium (anti-oxydant, rôle protecteur du vieillissement et de certains cancers).

Faisons le plein d'énergie et de vitamines avec ce plat principal de saison. ¶¶