

**PLAT
VEGAN**

BORDEAUX | B
BORDEAUX SUPÉRIEUR
planete-bordeaux.fr

**BORDEAUX
CLAIRET**

PIZZA "VEGAN" AUX LÉGUMES GRILLÉS

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 : 30 min.

INGRÉDIENTS

pour 2 personnes

- 1 pâte à pizza
- 2 courgettes
- 1 aubergine
- 500 gr. de tomates cerises jaunes et rouges
- 2 petits oignons rouges
- une poignée de champignons de Paris
- 1 bouquet de basilic
- 2 cuillères à soupe de sauce pesto
- un filet d'huile d'olive
- quelques olives noires



Les recettes et les vins de Bordeaux



*“Régalons nous avec cette pizza
“vegan”, colorée et vitaminée,
accompagnée d’un Bordeaux Clairét,
le Château Degas !”*

L’AVIS du Dr Nicole DEVAURE, NUTRITIONNISTE

“ Cette Pizza colorée aux légumes est « végan », si vous n’y rajoutez pas de fromage. Beaucoup de légumes donc, remplis de vitamines et d’éléments minéraux composent cette goûteuse pizza. Et une base, (le contenant), faite avec une pâte au blé, qui nous apporte les glucides lents nécessaires à notre énergie musculaire. Ces légumes sont :

- La tomate, la moins énergétique, mais très vitaminée avec le Béta-carotène ou pro-vitamine A et toutes les vitamines B.

Elle contient surtout le lycopène, pigment qui lui donne sa couleur rouge, substance anti-oxydante qui aide à lutter contre les maladies dégénératives telles que les maladies cardiaques, de plus elle diminuerait le risque de cancer dont celui de la prostate.

- L’aubergine dont on doit conserver sa pelure où se trouvent la majorité des anti-oxydants : acides phénoliques, anthocyanines.

Ses fibres sont des pectines bien tolérées par les intestins dont elles facilitent en douceur le bon fonctionnement.

- Le champignon de Paris, peu calorique, mais riche en vitamines dont la vitamine D (rare) qui joue un rôle important pour notre santé osseuse, car elle permet de fixer le calcium et ainsi d’éviter l’ostéoporose.

- La courgette, l’aliment forme par excellence, peu calorique mais riche en vitamines, fibres et minéraux.

Elle est très digeste et convient à tous les âges. A noter sa richesse en magnésium, 17,5mg/100g.

Voilà donc un plat facile à préparer, excellent pour notre santé car peu riche en graisses, il convient à tous. ”

RÉALISATION

1 Préparer les légumes grillés, laver les courgettes et les tailler dans la longueur à l’aide d’une mandoline, les faire griller, une à une, à la poêle avec un filet d’huile d’olive. Dans une autre poêle à long rebord, faire revenir l’aubergine coupée grossièrement en cube avec un filet d’huile d’olive, y ajouter 10 minutes après les champignons coupés en 4 et l’oignon finement ciselé. Laisser griller 10 minutes de plus.

2 Préparer votre pâte à pizza, la piquer à la fourchette, la tartiner avec de la sauce au pesto. Garnir la pizza vegan avec tous les légumes, ajouter les tomates coupées en 2, les olives dénoyautées et coupées, assaisonner de sel, de poivre aux cinq baies et du reste de sauce au pesto.

3 Mettre à four chaud (210°C) pendant 10 minutes, en fin de cuisson ajouter du basilic frais. Déguster chaud.

BORDEAUX
BORDEAUX SUPERIEUR | B
planete-bordeaux.fr

BORDEAUX
CLAIRET

CHÂTEAU DEGAS

Typique de Bordeaux, le BORDEAUX CLAIRET ou « vin d’une nuit » se situe entre le rouge et le rosé.

ROBE Splendide et soutenue, couleur cerise.

NEZ Notes de fruits rouges, de framboises, de fraises mûres surtout.

BOUCHE Ronde, onctueuse, charnue et longue.

CONTACT
vignoblesdegas.fr

