

**ENTRÉE  
OU PLAT**

**BORDEAUX**  
BORDEAUX SUPÉRIEUR  
planete-bordeaux.fr

## SALADE QUINOA, MELON, MENTHE & GRAINES

Découvrez nos accords mets vins et toutes nos recettes  
Visitez notre boutique en ligne :  
[www.planete-bordeaux.fr](http://www.planete-bordeaux.fr)

### PRATIQUE

Temps de préparation : 15 min.  
Temps de cuisson : 12 min.

### INGRÉDIENTS

*pour 4 à 6 personnes*

- 80 gr. de quinoa gourmand (rouge, noir et blanc)
  - 1 beau melon
  - 7 cosses de fèves
  - 2 tiges de menthe fraîche
  - une belle branche de tomates cerises
  - le jus d'un citron vert & 1 filet d'huile d'olive
  - quelques feuilles de battavia
- 10 gr de mélange de graines : graine de courges, amandes effilées, cranberries et baies de Goji.



# Les recettes et les vins de Bordeaux

**BORDEAUX  
ROSÉ**





*“Régalons nous avec cette salade complètement girly ! À déguster bien entendu avec le Rosé Princesse, un Bordeaux rosé du Château Lecourt Caillet !”*

## L'AVIS du Dr Nicole DEVAURE, NUTRITIONNISTE

“ Une salade végétarienne, remplie d'énergie, aux couleurs de l'été. Le quinoa, pseudo-céréale, se cultive sur des sols pauvres (depuis plus de 5000 ans), son nom signifie « mère de toutes les graines ». Il est constitué de sucres lents (77%) mais surtout c'est une source de protéines végétales sans gluten (15%), riche en acides aminés essentiels (qui ne sont pas fabriqués par l'organisme), dont la méthionine, la cystine et l'histidine. Il contient de puissants anti-oxydants dont l'isoflavone qui nous permet de retarder l'oxydation, en particulier celle des lipides.

À noter enfin sa grande richesse en Manganèse, en Fer (transporteur d'oxygène), en Cuivre (nécessaire à la formation des tissus et à la production du sang) ainsi que la présence de Magnésium, de Zinc et de Vitamines B2.

Nous l'avons associé aux fèves fraîches de saison, source de fibres douces et de protéines qui agrémentent délicieusement cette salade ; elles apportent une grande quantité de vitamines dont les B9, B3, B5 et C.

Pour donner du croquant à cette préparation, nous ajoutons des graines, amandes effilées, baies de Goji et cranberries. Quelle réputation pour ces baies de Goji aux nombreuses vertus : anti-vieillesse, anti-oxydant, anti-inflammatoire et stimulante du système immunitaire. Elles ne sont que bénéfiques ! Régalons nous avec cette salade revitalisante, pleine de tonus. ”

Jun 2017 © Agence FLEURIE

## RÉALISATION

**1** Faire cuire le quinoa dans une casserole d'eau bouillante, 12 minutes, égoutter, rincer à l'eau froide, puis assaisonner d'un filet d'huile d'olive et de sel. Garder au frais.

**2** Laver le melon, le couper en deux, enlever les pépins et à l'aide d'une cuillère parisienne faire des boules. Laver les tomates, les feuilles de salade et la menthe. Puis ciseler finement la salade et la menthe et couper en deux les tomates cerises.

**3** Dans un saladier, mélanger le quinoa, la salade, les tomates, le melon, la menthe. Ajouter les fèves écossées et le mélange de graines. Assaisonner d'un jus de citron, d'un filet d'huile d'olive et de poivre aux 5 baies.



## CHÂTEAU LECOURT CAILLET

Le Rosé Princesse

**ROBE** Ravissante robe rose orangé pâle de princesse.

**NEZ** Nez de bonbons aux fruits rouges, discrète présence épicée terreuse.

**BOUCHE** Un rosé charmeur, tendre, au fruité croquant. Matière dentelée, finale fraîche et parfumée. Un style élégant, à ranger dans la catégorie des excellents rosés.

## CONTACT

denis.lecourt@wanadoo.fr  
www.chateaulcourtcaillet.fr

