

**BORDEAUX
ROSÉ**

*Les recettes
et les vins
de Bordeaux*



GUACAMOLE REVISITÉ

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

PRATIQUE

Temps de préparation : 20 mn

INGRÉDIENTS

pour 2 à 4 personnes

- quelques feuilles de battavia
- 3 avocats mûrs
- 3 tomates
- 1 oignon rouge
- 1 filet d'huile d'olive et 1 cuillère à café de moutarde
- le zeste et le jus de 3 citrons verts
- un piment rouge moyen
- 1 gousse d'ail
- 1 grosse poignée de coriandre
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche légère



“A déguster avec un Bordeaux Rosé 2015, Le Canon de Côte de Montpezat : un petit verre de vin que l'on boit entre amis, « le petit canon » que l'on partage avec plaisir pour accompagner ce guacamole revisité !”

L'AVIS du Dr Nicole DEVAURE, NUTRITIONNISTE

“ Voici une entrée pleine de dynamisme grâce à ses composants colorés.

L'avocat, originaire du Mexique, est un fruit climactérique particulier : sa maturation est associée à la production d'éthylène (phyto-hormone) ; c'est à dire qu'il ne mûrit qu'une fois cueilli. Sa valeur énergétique est de 150 Kcal pour 100g ; il est riche en potassium 485mg, en magnésium 29mg mais aussi en zinc, fer et cuivre.

A noter sa richesse en lipides (en majorité insaturés) donc en vitamines A et E (vitamines anti-oxydantes qui préservent la santé de notre peau, bénéfiques en cette période ensoleillée).

La texture de sa pulpe, très tendre à maturité, le rend très digeste. Il est conseillé aux sportifs.

Servi avec un jus de citron, sous forme de Guacamole, l'avocat se révèle finalement à peine plus calorique (voire moins) qu'un plat de crudités en vinaigrette.

Excellente dégustation rafraichissante en cette période estivale.”

RÉALISATION

1 Préparer les légumes : couper l'oignon rouge en deux et l'émincer finement, le plonger dans de l'eau froide 10 mn puis bien l'égoutter. Couper les tomates en dés. Râper le zeste des 3 citrons. Epépiner et hacher le piment. Ecraser l'ail. Ciseler la coriandre.

2 Dans un saladier, préparer la vinaigrette : huile d'olive, jus d'un citron vert, moutarde, sel et poivre. Mélanger à la vinaigrette, les zestes des citrons, le piment et l'ail. Ajouter les tomates, la salade, la coriandre et l'oignon.

3 Préparer les avocats : peler, enlever le noyau, garder la chair d'un demi avocat coupé en tranche pour la décoration, et écraser le reste (à l'aide d'un presse purée) avec le jus des citrons, une cuillère à soupe de crème fraîche légère, puis ajouter quelques dés de tomates, saler et poivrer.

4 Dresser vos assiettes ou bols, avec la salade, quelques tranches d'avocats, une cuillère à soupe de guacamole et servir immédiatement.

LE CANON DE CÔTE MONTPEZAT

Issu d'un pressurage direct des baies sans macération et à basse température (8°) afin d'obtenir une couleur pâle et de conserver toute sa fraîcheur et tout son fruit.

ROBE Belle couleur rose très pâle aux reflets abricot.

NEZ Joli et tout en rondeur mêlant les épices, la guimauve et la réglisse.

BOUCHE C'est un vin souple, facile d'accès, doté d'une rondeur fruitée généreuse et d'une vinosité procurant un plaisir immédiat. Jolie finale fraîche et minérale apportant un bel équilibre.

CONTACT www.cote-montpezat.com

