

ENTRÉE

BORDEAUX
BORDEAUX SUPÉRIEUR
planete-bordeaux.fr

TARTARE DE BAR, RADIS & ASPERGES

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 repos : 1h

INGRÉDIENTS

pour 6 personnes

- 500 gr de bar de ligne en filet
 - 1 citron jaune bio
 - 1 citron vert pour la déco
 - quelques feuilles de fenouil
- 2 beaux radis anciens : radis red meat & radis bleu
 - 1 kiwi
- 4 jeunes asperges vertes
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel & poivre

Les recettes et les vins de Bordeaux

**BORDEAUX
BLANC**





L'AVIS du Dr Nicole DEVAURE, NUTRITIONNISTE

“ Le Bar commun appelé Loup, ou Perche de mer dans la région méditerranéenne. Il est considéré comme poisson semi-gras avec 95 % de calories dont 20 % de protéines et 9 acides aminés essentiels à la synthèse des enzymes, des hormones et de certains tissus comme la peau et l'os. Il contient 2 % de lipides dont les acides gras oméga-3 qui préviennent des maladies cardio-vasculaires et ont un rôle anti-inflammatoire. Ce poisson est surtout riche en phosphore et potassium, il apporte 60% de notre besoin en sélénium par jour. Il contient beaucoup de vitamines mais surtout l'indispensable vitamine D qui consolide notre squelette et nos dents.

Nous l'avons ici associé :

- à des radis qui apportent une note croquante. De la famille des crucifères qui préviennent certains cancers, avec des isothiocyanates qui empêchent l'épaississement de nos artères.
- à des asperges, délicieuses, légères et peu caloriques (20cal) mais aussi riches en composants phénoliques (action anti-oxydante), en caroténoïdes (prévention de certains cancers), en folates et en vitamine B9 (bénéfique à la grossesse) ! ”

RÉALISATION

- 1 Préparer la marinade avec le jus du citron jaune, l'huile d'olive, l'aillet finement émincé, le sel et le poivre. Couper le poisson en fines lamelles et l'ajouter à la marinade. Couvrir et laisser poser au réfrigérateur 1h.
- 2 Pendant ce temps, passer à la mandoline les 2 radis et les asperges.
- 3 Couper le kiwi en petits dés et les ajouter pour les 10 dernières minutes à la marinade.
- 4 Servir à l'aide d'un emporte-pièce, réaliser des étages avec les lamelles de radis et le poisson mariné et ajouter une joue de citron vert, les asperges et quelques feuilles de fenouil.



CHÂTEAU LA CROIX DE QUEYNAC

Ce Bordeaux Blanc 2018 est élaboré à partir de vignes situées sur des sols limoneux graveleux.

ROBE Une belle couleur jaune pâle.

NEZ Riche aux notes d'agrumes et de fleurs blanches.

BOUCHE Le palais suit la même ligne aromatique, offrant de la vivacité et de la persistance. La finale fraîche à une belle persistance en bouche.

CONTACT

www.vignoblesgabard.com

