

## CRUMBLE À LA RHUBARBE & AUX FRAISES

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 : 20 min.  
Temps de cuisson : 30 min.

### INGRÉDIENTS

*pour 4 à 6 personnes*

50 gr. de flocons d'avoine  
50 gr. de farine & 30 gr. de farine complète  
50 gr. de sucre en poudre & 20 gr. de poudre de stevia  
70 gr. de beurre  
le jus d'un citron  
1 sachet de sucre vanillé  
2 pommes  
2 branches de rhubarbe  
500 gr. de fraises



# Les recettes et les vins de Bordeaux

BORDEAUX  
CLAIRET



*“Régalons nous avec ce dessert léger, coloré, plein de vitamines, accompagné d'un Bordeaux Clairet, la Bretonnière !”*



## L'AVIS du Dr Nicole DEVAURE, NUTRITIONNISTE

- “Voici un dessert gourmand, « couleur printemps », qui nous apporte plein de vitamines et d'éléments minéraux avec la rhubarbe et la fraise.
- La rhubarbe, originaire d'Asie, acclimatée maintenant à notre pays, se retrouve dès les beaux jours sur nos étals. De couleur rouge-rosée sa chair acidulée réveille les papilles et est appréciée des enfants et des plus grands. Ce fruit, pauvre en calories (15%), est riche en calcium (86mg%), ses fibres abondantes stimulent notre transit. Elle est surtout riche en oligo-éléments : magnésium, fer, cuivre et zinc. Attention cependant à sa teneur en acide oxalique, contenu dans les feuilles qu'il faut éviter de manger.
  - La fraise, bien connue dans notre région, est un fruit coloré (rouge vif), peu énergétique (30 cal%), composée de 90% d'eau, sans lipides ni protéines, elle ne comporte que peu de glucides. Cependant sa richesse en vitamines C est excellente, une portion de 150g couvre notre apport journalier. A noter aussi son apport en vitamines A et B qui en fait un des meilleurs fruits pour notre santé, en raison aussi de son apport en flavonoïdes (donnant sa couleur rouge), puissant anti-oxydants nous permettant de nous protéger des maladies cardio-vasculaires, du cancer, et du diabète. Surprenant aussi, nous trouvons dans la fraise des traces d'acide salicylique, un constituant de l'aspirine, on lui prétend enfin un effet contre les rhumatismes.
- Le « liant » et le « croustillant » pour ce dessert, peut se faire, soit avec des flocons d'avoine, des farines complètes ou des biscuits écrasés.”

## RÉALISATION

- 1 Laver et couper la rhubarbe et les pommes en petits tronçons puis les fraises en deux. Les déposer dans un bol, et saupoudrer du sucre vanillé.
- 2 Pendant ce temps, préparer la pâte à crumble. Mélanger les farines, les sucres, les flocons d'avoine, ajouter le beurre coupé en petits dés et émietter le tout du bout des doigts.
- 3 Préparer les pots individuels (comme ici) ou dans un grand plat en y déposant les fruits puis une couche de votre pâte à crumble.
- 4 Mettre à four chaud (180°C) pendant 20 minutes, à déguster tiède. Les gourmands pourront ajouter un peu de crème légère sur le dessus ou une boule de glace à la vanille.

## CHÂTEAU LA BRETONNIÈRE

Le « Clairet Plaisir », une typicité unique pour les amateurs avertis de rosé - Vin Gourmand à découvrir absolument - AOC Bordeaux.

**ROBE** Splendide et soutenue, couleur cerise.

**NEZ** Puissant d'agrumes et de fruits rouges, cassis, mûre et framboise.

**BOUCHE** Ronde, onctueuse, charnue et longue.

### CONTACT

<https://vignoblesheurlier.com>

À servir frais (10 à 12°C) - Garde: 3 à 4 ans

