

GRATIN DE FRUITS ROUGES

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

PRATIQUE

Temps de préparation : 10 min.
Temps de cuisson : 25 min.

INGRÉDIENTS

pour 4 personnes

- 500 gr. de fruits rouges, ici myrtilles, cerises et framboises
- 4 jaunes d'œufs
- 25 cl. de crème fraîche épaisse
- 45 gr. de sucre
- 1 cuillère à soupe de Maïzena
- 1 cuillère à café d'arôme naturel de vanille
- 1 cuillère à soupe de sucre glace
- quelques feuilles de basilic
- 1 cuillère de beurre



*Les recettes
et les vins
de Bordeaux*



L'AVIS du Dr Nicole DEVAURE, NUTRITIONNISTE

Voici un dessert de saison très coloré, rempli de vitamines et d'oligo-éléments. Il est composé de :

- **Myrtilles** : petites baies de couleur bleu-violacé à la saveur douce et légèrement sucrée dont le parfum caractéristique ne s'oublie pas. Les myrtilles sauvages sont noires et les cultivées sont plutôt bleues. Elles sont peu caloriques 57 cal dont 84% d'eau mais riches en vitamines dont la vitamine C et les vitamines B. A noter leur apport en calcium, phosphore et fer.
- **Framboises** : de la famille des ronces, habituellement rouges, elles peuvent être noires, jaunes ou ambrées. Elles font partie des fruits les moins énergétiques avec seulement 43 cal dont 86% d'eau. Leurs petits grains appelés drupéoles améliorent le transit intestinal et combattent la constipation. Leurs densités minérales sont très élevées (pour les fruits.) avec 1300 mg de minéraux, magnésium et fer. Elles contiennent aussi des anti-oxydants sous forme d'anthocyanines, d'acide gallique et ellagique qui nous protègent contre les maladies dites de civilisation.
- **Cerises** : fruits caractéristiques par leur couleur, leur fermeté et leur douceur associée à une légère acidité. Leur apport énergétique est de 60 à 65 cal selon leur richesse en sucres. Elles sont réputées diurétiques, de par leur richesse en potassium et en sorbitol, un sucre-alcool d'origine végétale. Elles sont riches en anthocyanines et en cyanidine qui auraient une action anti-inflammatoire (excellente pour les sportifs). Pour composer ce gratin, bien entendu, les œufs sont indispensables et ils apportent des protéines pour équilibrer les sucres des fruits.

RÉALISATION

- 1 Dans un récipient, battre au fouet les jaunes d'œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter l'arôme naturel de vanille, la crème fraîche, la maïzena et mélanger au fouet.
- 2 Répartir les fruits dans quatre plats à œufs en porcelaine à feu beurrés. Garder quelques fruits à disposer avant la cuisson. Ajouter la crème, garnir avec les fruits restants.
- 3 Cuire les gratins à four chaud à 180°, pendant 20 min, les sortir et mettre le four en position grill. Pendant ce temps, saupoudrer de sucre glace et les laisser 2 min sous le grill.
- 4 Les gratins de fruits rouges sont prêts ! Disposer quelques feuilles de basilic et déguster chaud ou froid, c'est exquis !



MIETTE

Cépages : 85 % Cabernet Franc et 15 % Merlot

ROBE Belle couleur rose saumon.

NEZ Un véritable bouquet de fraise et de framboise.

BOUCHE Ronde, fraîche et croquante.

CONTACT

Château Lamothe de Haux 33550 HAUX
www.chateau-lamothe.com

