

ENTRÉE

BORDEAUX
BORDEAUX SUPÉRIEUR
planete-bordeaux.fr

ŒUFS MOLLETS, EPINARDS & ASPERGES

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

PRATIQUE

Temps de préparation : 20 mn
Temps de repos : 15 mn

INGRÉDIENTS *pour 4 personnes*

- 4 oeufs frais
- 500 gr d'épinards frais en branche
 - une botte d'asperges vertes
 - un filet d'huile d'olive
- 50 gr de parmesan en poudre
- sel et poivre



**BORDEAUX
BLANC**

*Les recettes
et les vins
de Bordeaux*





L'AVIS du Dr Nicole DEVAURE, NUTRITIONNISTE

« Le plat léger par excellence, rempli d'énergie protéinique et de vitamines. L'oeuf de poule en est la base, aucun autre aliment n'est plus complet que l'oeuf. Pesant 60 gr coquille comprise, il est composé de 6,5 à 7g de protéines, dont 4 gr dans le blanc, il sert de référence pour les nutritionnistes : mesure étalon pour évaluer la teneur en protéines des autres aliments. Il contient les 8 acides aminés indispensables pour réparer tous nos muscles et organes. Le blanc est composé en quasi-totalité d'eau et de protéines avec quelques minéraux. Il contient entre autres l'ovalbumine (coagule à la chaleur) et les conalbumines qui fixent le fer et les flavoprotéines. Le jaune est composé lui aussi de fractions protéiques solubles et de caroténoïdes au pouvoir anti-oxydant, dont la zéaxanthine qui lui donne sa couleur jaune. A noter son apport en vitamines A, D, E, B12 dont les bénéfices sur la peau, les yeux et le cœur ne sont plus à démontrer. Nous l'avons accompagné de légumes de saison. Les épinards, riches en fer, magnésium et en vitamines C. Des pointes d'asperges vertes apportant du potassium du zinc et aussi de la vitamine C. Bon appétit avec ce plat tonique et facile à digérer. »

AVRIL 2019 © Agence FLEURIE

RÉALISATION

1 Préparer les épinards : plier les feuilles en long pour retirer les tiges. Laver sous l'eau et égoutter. Faire blanchir les épinards pendant 1 min dans une casserole d'eau bouillante salée. Refroidir immédiatement dans de l'eau glacée, essorer les feuilles et faire revenir avec un filet d'huile d'olive.

2 Préparer les asperges vertes : couper leur base et les laver. Les plonger dans l'eau bouillante pendant 3 minutes, puis couper le feu et laisser à couvert. Dès que les asperges sont au fond du récipient, les retirer et les égoutter.

3 Préparer les oeufs : les plonger dans une casserole d'eau bouillante avec un filet de vinaigre blanc pendant 6 minutes. Les déposer dans de l'eau glacée et enlever délicatement la coquille dans le saladier d'eau froide.

4 Préparer des tuiles de parmesan : sur une plaque avec du papier sulfurisé, disposer des petits tas avec une cuillère à café de parmesan en poudre, écraser chaque tas avec le dos de la cuillère. À mettre 3 min à four chaud 180°. Avec tous les ingrédients, dresser les assiettes façon « nid douillet ».

BORDEAUX
BORDEAUX SUPERIEUR

BORDEAUX
BLANC

MISSION ST VINCENT

ROBE Jaune pâle aux reflets verts.

NEZ Sauvignonné sur des notes d'agrumes et de fleurs.

BOUCHE Vive et aromatique, légèrement sévère (gras). Finale longue. Bel équilibre pour ce vin élégant, dominé par les fruits frais avec une note minérale.

CONTACT
producta@producta.com
www.producta.com

