

PLAT

BORDEAUX
BORDEAUX SUPÉRIEUR
planete-bordeaux.fr

SALADE DE THON AUX ASPERGES & SA SAUCE VERTE

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

PRATIQUE

Temps de préparation : 15 min.
Temps de cuisson : 25 min.

INGRÉDIENTS

pour 4 personnes

- 350 gr de thon taillé en cubes
- de l'huile d'olive, 1 citron et du thym pour la marinade
- des graines de sésame
- 1 botte d'asperges vertes
- des jeunes pousses de salade et des tomates cerises
- 1 verre d'huile de tournesol
- 1 jaune d'oeuf
- 1 cuillère à soupe de moutarde à l'estragon
- du persil frais



Les recettes et les vins de Bordeaux

BORDEAUX
BLANC



“La salade de thon aux asperges, un plat printanier et vitaminé à mettre en valeur avec un Bordeaux Blanc, le Château de Bonalquet !”



L'AVIS du Dr Nicole DEVAURE, NUTRITIONNISTE

- “ Le plein de vitamines et de protéines pour nous dynamiser avec cette salade de thon aux asperges de saison.
Le thon est un poisson dit « gras » bien qu'il n'en contienne que 5% (avec 135 cal pour 100g).
Cette source de lipides est intéressante car ce sont des acides gras insaturés dont les oméga 3 ; leurs effets protecteurs sur notre santé sont reconnus, ils sont bénéfiques à notre système cardio-vasculaire et utiles par leur effet anti-inflammatoire dans l'asthme, les arthrites et les maladies inflammatoires de l'intestin.
Le thon est aussi une excellente source de protéines, il contient les 9 acides aminés essentiels nécessaires à notre organisme, qui jouent un rôle majeur dans la formation de nos muscles, dans la composition des enzymes digestives, des hormones, des tissus dont la peau et les os !
A noter aussi son apport non négligeable en vitamines du groupe B et en vitamine A et pro-vitamine A.
Nous l'avons associé avec les asperges, légume goûteux de saison, très peu calorique (30cal pour 100g).
Elles contiennent des composés phénoliques dont les flavonoïdes aux propriétés anti-oxydantes connues, qui réduisent les dommages causés par les radicaux libres dans notre corps.
Elles renferment des caroténoïdes dont le B-carotène qui nous protège de certains cancers, et elles sont riches en vitamine B9, en fer et en potassium.
Régalons-nous donc avec cette salade toute en fraîcheur, remplie de vitamines et d'anti-oxydants, si bénéfiques pour notre santé. ”

RÉALISATION

- 1 Mettre à mariner les cubes de thon avec le filet d'huile d'olive, le jus du citron et les feuilles de thym. Réserver au frais.
- 2 Pendant ce temps, laver les asperges et les couper en tronçons, garder les têtes un peu plus longues. Mettre à bouillir 15 min., égoutter et réserver.
- 3 Préparer la sauce verte, comme une mayonnaise avec un jaune d'oeuf, une cuillère à soupe de moutarde à l'estragon et battre au fouet en ajoutant petit à petit l'huile de tournesol. Ajouter le persil haché très finement et garder au frais.
- 4 Dans une poêle avec un fond d'huile d'olive faire revenir les cubes de thon, un aller-retour et parsemer en fin de cuisson avec les graines de sésame.
- 5 Présenter les assiettes avec un fond de salade verte, les asperges et le thon, ajouter la sauce verte et quelques tomates cerises pour la couleur. Assaisonner d'un filet d'huile d'olive, de sel et de poivre aux 5 baies.

Avril 2017 © Agence FLEURIE

BORDEAUX
BORDEAUX SUPERIEUR
planete-bordeaux.fr

BORDEAUX
BLANC

CHÂTEAU LE BONALGUET

ROBE Une belle robe jaune pâle.

NEZ Frais et expressif, il développe des arômes aux notes d'agrumes.

BOUCHE Le palais se révèle très équilibré et élégant avec une texture souple et soyeuse. Tout cela mis en valeur avec de la rondeur, du gras et une belle longueur.

CONTACT

bonalquestgermain@wanadoo.fr



BORDEAUX
BORDEAUX SUPERIEUR