

DESSERT

BORDEAUX
BORDEAUX SUPÉRIEUR
planete-bordeaux.fr

UN TRIO DE TARTINES : L'INTEMPORELLE, LA GOURMANDE ET L'INATTENDUE

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

PRATIQUE

Temps de préparation : 50 min.
Temps de cuisson : 30 min.

INGRÉDIENTS

pour 4 personnes

La tartine intemporelle :

- 4 tranches de pain au noix
- 2 figues fraîches
- 4 fromages Cabécou

La tartine gourmande :

- 4 tranches de pain de campagne
- 4 noix de Saint-Jacques
- une purée de betteraves

- copeaux de parmesan
- des feuilles de cresson

La tartine inattendue :

- un demi chou-fleur, un yaourt, 2 oeufs
- une compotée d'oignons
- des lamelles de poivrons
- quelques tomates cerises
- une chiffonnade de jambon de parme



Les recettes et les vins de Bordeaux

CRÉMANT
DE
BORDEAUX





L'AVIS du Dr Nicole DEVAURE, NUTRITIONNISTE

« Belle réhabilitation des « tartines » avec cette présentation originale de tranches de pain agrémentées de diverses façons. La farine de blé est le résultat de la mouture de la graine de blé tendre, ou froment. La farine blanche ordinaire est la base du pain blanc dans laquelle on ajoute de l'eau, du sel et de la levure. C'est l'aliment le plus consommé au monde. Il contient du sucre (1 à 2%), du gluten (10 à 12%), de l'amidon (68 à 72%) et quelques matières minérales.

Le pain est une excellente source alimentaire de glucides complexes qui contribue aux apports énergétiques de nos efforts musculaires, de ce fait il est donc conseillé pour tout effort sportif. Ses glucides complexes sont plus longs à assimiler, ce qui procure un sentiment de satiété qui évite de grignoter entre les repas. De plus, les protéines végétales du gluten, qui lui donne son élasticité, nous apportent des acides aminés bénéfiques à la constitution de nos enzymes et de nos muscles. Par sa levure, le pain nous apporte aussi des vitamines du groupe B, un peu de magnésium, phosphore et potassium, sans oublier de l'iode avec le sel marin. Régalez-vous avec ces tartines aux compositions différentes et appétissantes. »

Septembre 2019 © Agence FLEURIE

RÉALISATION

1 La tartine inattendue : préparer la pâte à tarte à base de chou-fleur. Couper le chou-fleur en petits bouquets en gardant le haut du bouquet, retirer les pieds. Mixer jusqu'à les réduire en une grosse semoule. Dans une casserole d'eau salée bouillante, faire cuire pendant 3 minutes. Dans une passoire, refroidir sous l'eau froide, puis bien égoutter dans un torchon en le serrant fort. Verser le contenu du torchon dans un saladier et ajoutez les œufs, le yaourt, saler, poivrer et mélangez le tout. Déposer la pâte obtenue à four chaud 190°C pendant 20 à 25 minutes.

Démouler et laisser refroidir, puis tartiner avec la compotée d'oignons, déposer les lamelles de poivrons, la chiffonnade de jambon et quelques tomates cerises.

2 La tartine gourmande : faire poêler les Saint-Jacques avec un fond d'huile d'olive. Griller les tartines et les garnir avec la purée de betterave, la Saint-Jacques, des feuilles de cresson et des copeaux de parmesan.

3 La tartine intemporelle : disposer le Cabécou sur le pain aux noix avec un quart de figue fraîche.

COMTESSE DE SAINT-PEY

ROBE Pâle légèrement dorée d'où s'égrainent de fines bulles.

NEZ Arômes de fleurs.

BOUCHE les saveurs gourmandes soulignées de gras dominant par la fraîcheur et la finesse.

CONTACT

<https://terredevignerons.com>

