

UN BORDEAUX BLANC À DÉGUSTER

CHÂTEAU TOUR DE MIRAMBEAU MILLÉSIME 2009 - CUVÉE PASSION

Appellation : BORDEAUX BLANC

Prix Cave : 15 € TTC

Contact :

Château Tour de Mirambeau
Thibault DESPAGNE
2, Le Touyre
33420 NAUJAN et POSTIAC
Tél. : 05 57 84 55 08
contact@despagne.fr
www.despagne.fr

Dégustation :

Œil : Or jaune, net et limpide
Nez : Boisé et beurré, fruit bien mûr
Bouche : Ronde et grasse au boisé élégant

80 % Sauvignon - 20 % Sémillon



Crumble Iodé



UNE RECETTE DIETETIQUE & ORIGINALE

DR NICOLE DEVAURE Nutritionniste
à Libourne

Recette janvier 2012

© Agence FLEURE

Crumble Iodé

Les ingrédients (4 pers.)

- 40 g de beurre salé
- une poignée de crevettes grises
- 6 petits pains suédois
- de l'aneth
- 700 gr de saumon (dos de saumon)
- 2 beaux fenouils
- sel, poivre

En cuisine

Couper le beurre en petits carrés et laisser de côté à température ambiante.

Laver et couper en deux les fenouils puis les passer à la mandoline. Faire cuire à la vapeur avec du sel, poivre et un filet d'huile d'olive - 25 mn.

Pendant ce temps préparer la pâte à crumble : mixer les pains suédois avec l'aneth, ajouter les dés de beurre et pétrir la pâte du bout des doigts. Décortiquer les crevettes grises (enlever la tête et la queue) et rajouter à la pâte. Laisser de côté, toujours à température ambiante.

Une fois le fenouil cuit, le disposer au fond de votre plat ou des ramequins individuels, disposer par dessus le dos de saumon et passer au four 25 mn à 180°.

À la fin de la cuisson, ajouter la pâte à crumble en émiettant au dessus du plat et passer au four 4 à 6 mn.

À déguster avec le château la Tour de Mirambeau. Bonne dégustation !



Les ingrédients du crumble



Salmon



La préparation du crumble

> L'avis du nutritionniste...

Un Crumble iodé et appétissant pour débiter cette nouvelle année ! C'est un plat complet, peu calorique et équilibré qui peut être servi comme plat unique.

En effet il apporte:

- des protéines avec le saumon et les crevettes (20%), peu de lipides (13%) dont des acides insaturés (2,18%).
- des glucides lents avec les pains suédois.
- un légume vert : le fenouil, peu souvent utilisé comme légume d'accompagnement, à l'odeur anisée, fine, pénétrante mais agréable.

Ce légume est pauvre en calories, 20 cal pour 100g dont 3% de glucides et 92% d'eau.

Le fenouil est riche en anti-oxydants engagés contre la lutte des radicaux libres : vitamine C(100mg), caroténoïdes (vit A 3500UI) mais aussi et surtout des polyphénols.

C'est un aliment de densité énergétique faible mais de concentration micro nutritionnelle forte : c'est un des principes du régime des centenaires de Okinawa.

Bon appétit et bonne santé avec ce crumble iodé en ce début de 2012 !!!



Retrouvez ce vin sur
www.1001-chateaux.com

> Récapitulons...

Type de recette : un plat complet et léger

Calories : pour un verre de Bordeaux Blanc (100ml) = 98 cal, pour une assiette de crumble iodé = 280 cal

Temps de préparation et de cuisson : 5 mn de préparation, 50 mn de cuisson

Budget : pour 4 personnes, 36 € vin compris, soit 9 € par pers.

Difficulté : facile

Cette assiette de crumble iodé s'accorde parfaitement avec le château de la Tour de Mirambeau, un Bordeaux Blanc d'une structure équilibrée et soutenue.