



Le P'tit Bouchon

Sommaire

- Recette
- Article de presse (résumé)
- Petit quiz
- Article de presse 2

Salade de moules aux crevettes, avocat et....

Pour 4 personnes

Ingrédients : 1 salade iceberg, 2 œufs durs, 1 avocat, 1 pamplemousse jaune et 1 rose, 4 tranches de pain de campagne, huile d'olive, gruyère, safran, 32 moules jumbo cuites et sans coquille, 125 gr de crevettes grises, 1 tomate pelée et coupées en dés, ciboulette ciselée

Pour la sauce : 1dl de mayonnaise, 1dl de crème, 1 petit pot de chutney, 2 c à s de ketchup, un trait de whisky, sel et poivre.

Réalisez une sauce fluide avec la mayonnaise, la crème, le ketchup, le chutney, le whisky. Salez et poivrez.

Coupez la salade en quatre parties égales que vous disposerez au centre de l'assiette.

Coupez les œufs durs en lamelles. Epluchez l'avocat et coupez-le en jolis dés. Pelez les pamplemousses et coupez en quartiers sans peaux.

Humectez les tranches de pain d'huile d'olive et parsemez-les de gruyère et d'un peu de safran. Passez les tranches au four à 180° jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.

Sur la salade que vous avez disposée dans les 4 assiettes, répartissez les moules, les crevettes grises, l'avocat, les pamplemousses, la tomate et les œufs.

Parsemez de ciboulette et arrosez de sauce. Servez avec le toast chaud.

NB : Plat délicieux. Pour amener un raffinement, remplacez les moules par de la chair de langoustes ou d'écrevisses. C'est vraiment un plat de fêtes.

A déguster avec un blanc sec de qualité. (Bourgogne – Rhône)

In vino veritasAlcool et santé

(article issu du Vif - mai 2009)

Quelle est la vérité ? Celle des cardiologues qui considèrent une consommation modérée du vin comme protectrice ou celle des cancérologues, pour qui la moindre gorgée d'alcool - vin compris - est toxique.

Depuis 1981, année où des chercheurs de l'Inserm (Institut de la santé et la recherche médicale) ont inventé le fameux « french paradoxe » qui explique par la consommation de vin la différence entre la mortalité cardiovasculaire française et celle des autres pays, le vin est réputé bon pour le cœur.

Grâce à la vogue du régime méditerranéen, dont un des principes est la consommation quotidienne mais modérée de rouge, la boisson des dieux s'est retrouvée sur la liste des « aliments de santé ».

Des études récentes associent aussi la consommation à une diminution du risque de survenue de la maladie d'Alzheimer.

Jusqu'il y a peu, il était donc généralement admis qu'aux doses calculées de 1 à 3 verres pour les hommes et 1 à 2 verres pour les femmes (NDLR : elles supportent moins bien l'effet), le vin quotidien avait plus d'avantages que d'inconvénients.

La publication d'une brochure (février 2009) de l'institut français du cancer, a déclenché une polémique.

La consommation d'alcool était en effet présentée comme augmentant le risque de plusieurs cancers ; 9% pour le côlon, 10% pour le sein et 168% pour la bouche, le pharynx et le larynx. Et ce à partir d'une consommation moyenne d'un verre par jour, quelle que soit la boisson alcoolisée.

Donc, on passait subitement à la tolérance ZERO.

Alors quelques remarques :

D'après l'OIV (Office international du vin), la consommation française de vin a diminué de 2/3 au cours des 50 dernières années, alors que dans le même temps, le cancer a été multiplié par 3.

Un cancérologue, Henri Joyeux (il porte bien son nom), professeur à la faculté de Montpellier, a déclaré qu'un ballon de rouge à midi et le soir, aux repas, était excellent pour la santé.

Il ne faut pas oublier le tabagisme qui avec l'alcool augmente les risques de cancer de la bouche, du larynx.

Un gastro-entérologue dit qu'il faut replacer la consommation d'alcool dans une hygiène de vie globale.

Le sédentaire qui mange de la viande rouge et de graisses et pas de légumes- mais qui ne boit pas- est beaucoup plus à risque que celui qui consomme un peu de vin mais qui a une alimentation équilibrée.

Le professeur Jean Marie Nogaret de l'Institut Bordet, chirurgien, affirme que le cancer du sein est trop multifactoriel pour qu'on puisse mesurer l'effet du vin sur ce type de cancer.

Il connaît des végétariennes qui n'ont jamais bu de vin, qui développent un cancer du sein.

Ce qui prouve, qu'en médecine, la vérité absolue n'existe pas.

En résumé : Ne pas abuser mais ne pas se priver des plaisirs de la vie sinon, c'est d'ennui qu'on risque de mourir !

Enigme

Bientôt de retour.

Petit quiz

(Quelques questions issues du concours mondial de Bruxelles. Les réponses dans le prochain numéro)

Quel est le cépage le plus cultivé en Suisse ?

Le vignoble champenois est très morcelé. Quelle est la taille moyenne d'une parcelle de vigne en Champagne ?

Quel cépage rhodanien se décline en noir, gris et blanc ?

Qui a dit : « Le pinard, ça devrait être obligatoire » ?

La ville de Ménerbes abrite un célèbre musée. Lequel ?

Qui a dit : « En voyage, je regarde la carte des vins pour éviter les bouchons » ?

Vins d'étoiles

(Télé moustique - septembre 2009)

De nombreuses stars ont investi dans le vin. De vrais producteurs comme Pierre Richard (www.chateau-beleveque.com) et Gérard Depardieu (www.chateaudetigne.com). Pour soutenir sa production dans la région d'Anjou, ce dernier clame que « Nul ne peut ignorer la Loire ». Mais il y en a d'autres !!

Avec son frère Philippe, Francis Cabrel produit du merlot, du tannat et du cabernet sauvignon depuis le Lot et Garonne (www.leboiron.fr). Ces trois crus ne sont pas disponibles en Belgique. Par contre, vous pourrez trouver chez nous les huit vins produits par JL Trintignant en côtes du Rhône (www.rougegarance.com) qui bénéficient de critiques positives.

Ce qui n'est pas le cas du Valençay produit par Michel Denisot.

La production de Francis Ford Coppola (www.franciscoppolawinery.com) est commercialisée chez nous. Mais vous ne trouverez pas trace du Chianti Serrestori produit par Sting en Toscane. Il se réserve toute la production pour lui et ses amis.

A bientôt
Le rédacteur en chef



www.lacaudalie.be