

GRATIN DE COURGE AUX FIGUES

Pour 4 personnes. Mise en place et préparation: env. 40 min., cuisson au four: env. 20 min. Pour un plat à gratin d'env. 2 1/2 litres, graissé / Par personne: lipides 32g, protéines 8g, glucides 22g, 912kJ (219 kcal)

1 kg de courge, (p. ex. butternut), coupée en tranches d'env. 5 mm d'épaisseur / **4 figues**, coupées en six / **50 g de cerneaux de noix** / **2 c. s. d'huile d'olive** / **1/2 c. c. de sel, un peu de poivre** / *Mélanger dans le plat la courge et tous ces ingrédients, y compris l'huile, saler, poivrer.*

Cuisson: env. 10 min au milieu du four préchauffé à 220° C. Retirer le gratin.

1 oignon, haché finement / **3 c. s. de persil plat**, coupé finement / **2 dl de demi-crème à sauce** / **1/4 de c. c. de muscade** / **1/2 c. c. de sel, un peu de poivre** / **80 g de fromage de chèvre à pâte molle**, (p. ex. Chèvre St-Jacques), en dés / *Répartir sur la courge l'oignon, le persil, la crème assaisonnée et le fromage. Poursuivre la cuisson env. 10 minutes.*

Recette: Betty Bossi

BILAN NUTRITIONNEL



La courge: Originaires d'Amérique centrale et du sud, la courge est l'une des plus anciennes plantes cultivées du monde. Du point de vue botanique, la courge est une péponide, c'est-à-dire une grosse baie à épiderme coriace. Sa chair affiche un profil nutritionnel équilibré incluant du bêta-carotène, des vitamines du groupe B, du calcium, du magnésium ainsi qu'une valeur énergétique basse à l'image de la plupart des légumes. On aime également en cuisiner les graines qui peuvent être grillées ou transformées en huile. L'huile de courge a une teneur élevée en acides gras insaturés, comparable à celle de l'huile de tournesol.



Le fromage de chèvre: la Suisse produit 10 000 t de lait de chèvre par an, ce qui correspond à moins de 1 % de la production annuelle de lait de vache. Le lait de chèvre est d'abord utilisé dans la fabrication du fromage. En principe, les valeurs nutritionnelles du lait de vache et du lait de chèvre sont comparables. La composition varie toutefois énormément en fonction de la race, du fourrage, de la saison, etc. Le lait de chèvre se différencie surtout par son goût typique qui provient d'une teneur particulière en acide caprique, un acide gras saturé.



L'assiette optimale: Avec 411 kcal par portion, le plat fournit relativement peu d'énergie pour un repas principal. La courge crue qui se compose de 90 % d'eau est le seul fournisseur de glucides du repas. Accompagné de pommes de terre ou de 1 à 2 tranches de pain, le plat serait plus équilibré et rassasierait plus longtemps. La teneur en graisses de 32 g par portion est en revanche plutôt élevée: pour la corriger, il suffirait de prendre 1 dl de demi-crème et 1 dl de bouillon de légumes au lieu de 2 dl de demi-crème. Pour augmenter l'apport en protéines (fromage de chèvre), on pourrait prévoir 60 g de fromage de chèvre par personne.

MARION WÄFLER / SSN

BILAN ECOLOGIQUE



La courge: La recette se compose essentiellement de courge qui représente aussi la principale charge écologique (30%). L'apport d'engrais et les machines agricoles intervenant dans la culture de la courge sont responsables à parts égales de la charge polluante. L'engrais pollue essentiellement l'eau en raison de l'infiltration d'azote et de phosphore, tandis que les machines, du fait de la combustion du gazole, polluent l'air et accélèrent le changement climatique. En cultivant soi-même les courges, on peut utiliser moins d'engrais et moins de machines.



L'huile d'olive: En dépit de la petite quantité utilisée, l'huile d'olive représente une part étonnante de 23%. Ceci est lié aux coûts importants de la culture des oliviers, ce qui explique aussi pourquoi l'huile d'olive est plus chère que l'huile de colza par exemple. À titre de comparaison, la culture de l'olive a besoin de presque quarante fois plus de surface que celle de la courge. La charge écologique de l'huile d'olive est principalement attribuable à la surface nécessaire ainsi qu'aux pesticides employés.



Histogramme: Un gratin de courge pour quatre personnes, préparé chez soi au four, est à l'origine d'environ 9000 unités de charge écologique (UCE). Ce calcul repose sur l'achat de produits alimentaires suisses, à l'exception des produits qui ne sont pas cultivés en Suisse, tels que les noix et l'huile d'olive. Le menu est végétarien et se compose principalement de produits végétaux, ce qui explique un impact relativement faible. La charge écologique est principalement imputable à la courge qui, avec un kilogramme, dépasse également en poids les autres ingrédients. La charge écologique de l'huile d'olive, quant à elle, est étonnamment élevée. Les produits laitiers arrivent en troisième position; comparés aux produits végétaux, ils affichent généralement de moins bons résultats.

REGULA KELLER / ESU-SERVICES

▷ Composition de la recette comparée à la **composition optimale d'une assiette** (en haut à droite)

Groupes d'aliments: ■ = Produits laitiers, viande, poisson, oeufs & tofu
 ■ = Produits céréaliers, pommes de terre & légumineuses ■ = Fruits & légumes

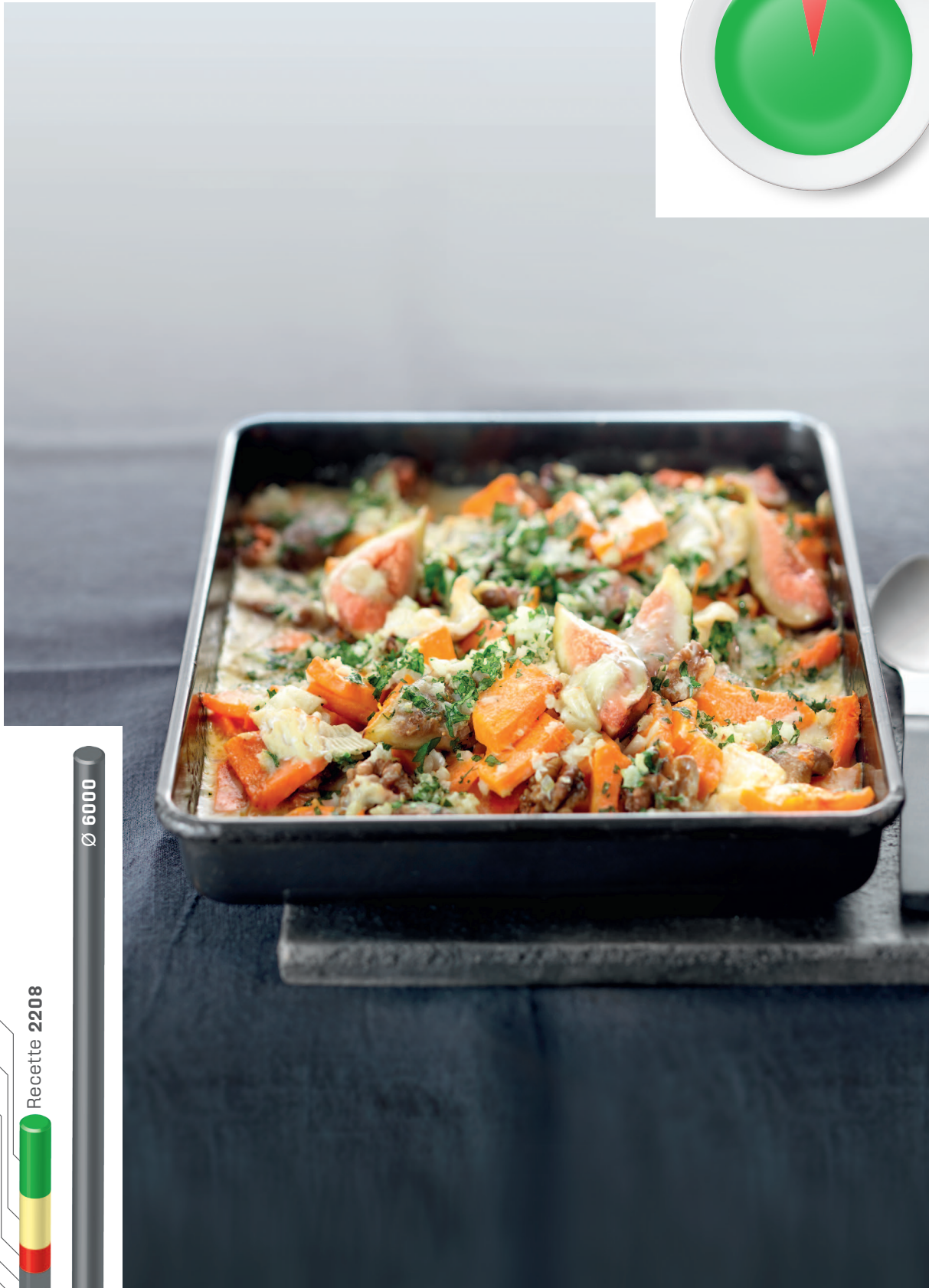
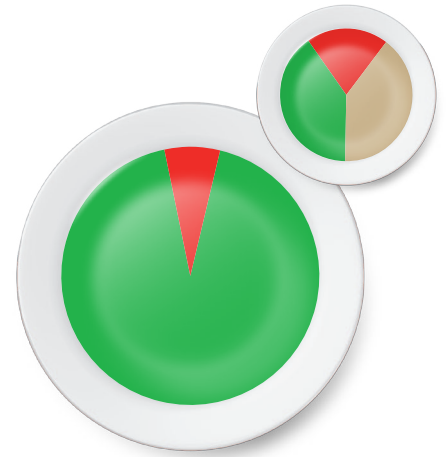
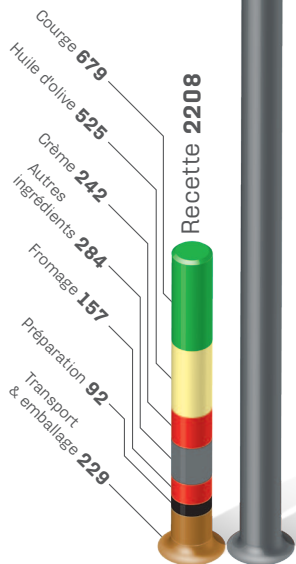


Photo: Betty Bossi / Graphique: Truc, Berne



◁ Cet histogramme représente la charge environnementale de la recette par personne. A titre de comparaison, la valeur moyenne grossièrement estimée d'un repas principal préparé à la maison. Les points définissant l'impact écologique tiennent compte des diverses charges environnementales liées à la production des denrées alimentaires.
 Source: ESU-services.