

# TARTE AU FROMAGE

Pour 4 personnes. Mise en place et préparation: env. 25 min / Mise au frais: env. 30 min / Cuisson au four: env. 30 min / Pour un moule en tôle Ø 28 à 30 cm, graissé / Par personne: lipides 56 g, protéines 30 g, glucides 32 g, 3187 kJ (751 kcal)

## Pâte à gâteau:

150 g de farine / ¼ de c. à café de sel / mélanger dans un bol

50 g de beurre, en morceaux, froid / ajouter, travailler à la main jusqu'à l'obtention d'une masse uniformément grumeleuse

¾ de dl d'eau / verser, rassembler rapidement en pâte souple sans pétrir. Aplatir, réserver env. 30 min à couvert au frais. Abaisser la pâte en rond sur un peu de farine, poser sur le moule graissé, piquer généreusement le fond à la fourchette

Recette: Betty Bossi

## Garniture:

2 dl de crème entière / 1 dl de lait / 2 œufs / bien mélanger tous les ingrédients dans un bol

300 g de gruyère salé, grossièrement râpé / 1 c. à soupe de farine / ¼ de c. à café de sel / un peu de poivre / incorporer tous les ingrédients, répartir sur le fond de pâte

Cuisson / env. 30 min dans la moitié inférieure du four préchauffé à 220° C. Sortir du four, laisser tiédir un peu sur une grille, démouler.

Préparation à l'avance / faire la pâte la veille. Couvrir et réserver au frais. Sortir du réfrigérateur env. 15 min avant de l'utiliser.

Plus rapide / utiliser une abaisse de pâte à gâteau (Ø env. 32 cm).

## BILAN NUTRITIONNEL

**Le fromage:** Le gruyère recommandé dans la recette est le fromage le plus vendu en Suisse. Le cahier des charges de la production du gruyère prescrit un affinage de cinq mois au minimum. Le gruyère contient une grande quantité de calcium (900 mg/100g) et des protéines de qualité constituées d'acides aminés. La teneur en acides aminés ne varie pratiquement pas au cours de la maturation du fromage; elle est donc identique, que le fromage soit jeune ou vieux. La seule différence réside en ceci que dans le fromage jeune, ces acides aminés sont assemblés en protéines et en peptides qui se scindent au fur et à mesure du vieillissement et deviennent alors libres. L'avantage des acides aminés libres tient au fait qu'ils sont plus facilement absorbés que s'ils forment des protéines.

**La graisse:** Cette recette apporte 56 g de graisse par portion. C'est beaucoup lorsque l'on sait que pour des besoins s'élevant à 2000 kcal, la quantité de graisse recommandée est de 67 à 89 g par jour. En remplaçant la crème entière par du lait ou de la crème à café, on diminue la teneur en graisse.

**Assiette:** Avec 751 Kcal par portion, la recette est riche et couvre près d'un tiers des besoins énergétiques d'une personne dont l'activité requiert 2000 Kcal par jour. Un tel repas n'est composé que d'aliments protéiques (fromage, œufs, lait) et d'aliments farineux (farine) et apporte une grande quantité de graisse par le fromage, le beurre et la crème. Pour rééquilibrer le menu, on prendra une plus petite part de tarte au fromage que l'on accompagnera d'une salade mêlée. La part des glucides étant plutôt peu élevée, on peut accompagner la salade d'une tranche de pain.

MARION WÄFLER / SSN

## BILAN ECOLOGIQUE

**Les produits laitiers:** La tarte au fromage est faite pour les deux tiers de produits laitiers. Ceux-ci, et principalement le fromage et le beurre, représentent 78 % de la charge environnementale globale. Non seulement parce que ces produits sont quantitativement importants mais également parce que leur production nécessite plusieurs fois leur quantité de lait.

En amont de la production d'aliments d'origine animale, on trouve des chaînes de production d'affouragement dont certaines génèrent une importante pollution. Cette dernière ajoutée aux émissions résultant directement de l'élevage se répercute sur la charge écologique de la viande mais aussi, quoique dans une moindre mesure, de l'ensemble des produits animaux.

**La cuisson:** La cuisson de la tarte au fromage ne représente qu'une petite partie de l'impact écologique de cette recette. Si l'on éteint le four dix minutes avant la fin, comme le préconise par exemple le WWF, la charge environnementale liée à la cuisson peut être réduite de 20 %.

**Histogramme:** Au total, la préparation d'une tarte au fromage représente à peine 3'600 unités de charge écologique (UCE) par personne. Comme cette recette ne contient pas de viande, l'impact environnemental de la tarte au fromage est nettement inférieur à celui d'un repas moyen. Mais les produits d'origine animale comme les produits laitiers et les œufs en représentent quand même les quatre cinquièmes. Dans ce contexte, comme pour les produits animaux, la fabrication de fourrage est très importante. La farine et la préparation en revanche n'en constituent qu'une petite partie.

SYBILLE BÜSSER KNÖPFEL / 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, œufs & tofu  
■ = Produits céréaliers, pommes de terre & légumineuses ■ = Fruits & légumes

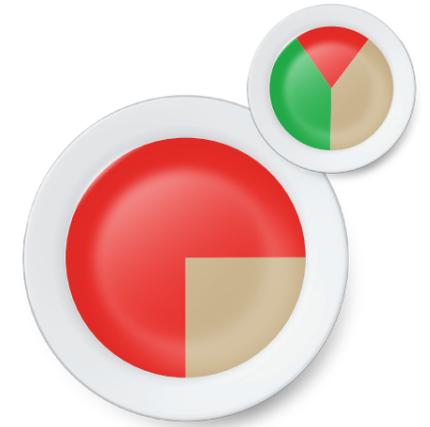


Photo: Betty Bossi / Graphique: Truc, Berne



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.