

# RÔTI ARGOVIEN ET KNÖPFLIS DORÉS

Pour 4 personnes. Préparation: env. 60 min. / Par personne: lipides 31 g, protéines 83 g, glucides 85 g, 4029 kJ (962 kcal)

**200 g de pruneaux secs**, dénoyautés / **1 ½ dl de vin blanc**  
Faire tremper les pruneaux env. 1 h dans le vin.

**1,2kg filet de porc** / **2 CS de miel**, liquide / **2 CS de feuilles de thym**  
Transpercer la viande au milieu dans la longueur avec un long couteau étroit, aller et venir avec la lame jusqu'à obtention d'une entaille d'env. 4 cm de large. Egoutter les pruneaux. Enfoncer les pruneaux dans l'entaille à l'aide d'une spatule. Enduire le rôti sur toutes les faces avec le miel et le thym, laisser mariner env. 1 jour à couvert au réfrigérateur. Sortir la viande du réfrigérateur environ 1 h avant cuisson, saler, poivrer.

**Cuisson:** déposer le rôti sur une plaque. Bien faire chauffer le beurre à rôtir dans une casserole, arroser le rôti. Piquer le thermomètre à viande dans la partie la plus épaisse. Glisser la plaque au milieu du four préchauffé à 220° C, laisser cuire env. 10 minutes. Baisser le feu à env. 180° C, faire cuire env. 30 min, jusqu'à ce que la température à coeur atteigne env. 60° C. Laisser reposer le rôti env. 10 min à couvert avant de le couper en tranches.

## Knöpflis dorés:

**200 g de farine** / **100 g de farine pour knöpflis** / **¼ CC de muscade** / **1 CC de sel** mélanger dans un bol farine, muscade et sel, faire la fontaine.

**1.5 dl de lait coupé d'eau** (½ lait / ½ eau) / **1 dosette de safran** / **3 œufs frais** mélanger. Verser peu à peu dans le puits, mélanger à la spatule et battre jusqu'à ce que la pâte brille et fasse des bulles. Laisser reposer env. 30 min à couvert à température ambiante.

**Eau salée**, bouillante / Faire tomber la pâte dans l'eau salée frémissante en la passant par portions au tamis à knöpflis. Faire pocher les knöpflis jusqu'à ce qu'ils remontent à la surface, retirer avec une écumoire, égoutter.

Recette: Betty Bossi

## BILAN NUTRITIONNEL

**Viande de porc:** Les filets utilisés proviennent de jeunes porcs tués à l'âge de 7 ou 8 mois. Outre des vitamines A, D, E et B2, ils contiennent surtout de la vitamine B1 qui joue un rôle important dans le métabolisme des glucides et stimule l'activité physique et intellectuelle. Le pourcentage de vitamine B1 dans le filet de porc (1 mg/ 100g) est dix fois plus élevé que dans le filet de bœuf (0.1 mg/ 100g).

**Miel:** Les abeilles produisent le miel de fleurs à partir du nectar des fleurs et le miel de forêt à partir des sécrétions sucrées des pucerons. En Suisse, la production se répartit entre le miel de forêt pour deux tiers et le miel de fleurs pour le tiers restant. Cette production indigène ne couvre qu'un tiers environ des besoins, le reste est importé. Et pourtant, avec une consommation moyenne de 1.2 kg par personne et par année, les Suisses occupent la première place mondiale. La teneur élevée en glucides (76 %) sous forme de glucose et de fructose rendent le miel très sucré et pâteux, lui assurant ainsi une longue conservation. Sa consistance, sa couleur et sa saveur dépendent des fleurs visitées par les abeilles.

**Assiette optimale:** La recette proposée fournit une grande quantité d'énergie (962 kcal par portion). Pour diminuer le nombre de calories, on pourrait réduire les portions. Comme dans la plupart des repas de fête, la part des aliments riches en protéines est très importante. La recette prévoit 300 g de viande par personne, ce qui représente pratiquement trois fois la quantité recommandée par la SSN. Mais on ne fête Noël qu'une fois par année et il reste suffisamment de jours pour veiller à l'équilibre des repas. Joyeux Noël!

MARION WÄFLER / SSN

## BILAN ECOLOGIQUE

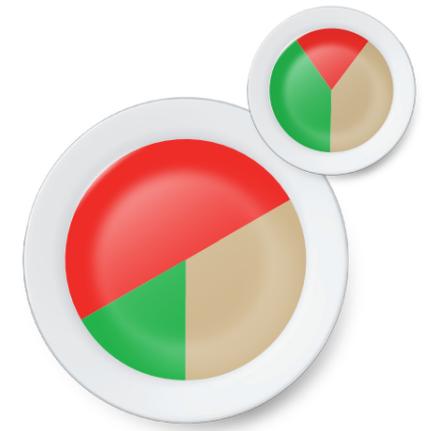
**Viande de porc:** Les filets de porc constituent la plus grande partie du menu en termes de poids, mais ils contribuent pour deux tiers à sa charge écologique. Contrairement aux ruminants, les porcs ne produisent pas de méthane, mais la préparation du fourrage, en revanche, est à l'origine d'une importante charge environnementale. La quantité de viande préconisée dans cette recette – 300 g par personne – est généreusement comptée. Si l'on ramenait celle-ci à 110 g par personne, la charge écologique du repas diminuerait de plus de 40 %.

**Pruneaux séchés:** Il existe plusieurs façons de sécher les herbes, les fruits et les légumes. La plus écologique consiste évidemment à le faire à l'air libre. En ce qui concerne les pruneaux utilisés dans la présente recette, on a admis qu'ils avaient été séchés au moyen d'un processus industriel. Les conséquences environnementales sont donc dues pour moitié à la culture des fruits et pour moitié à la consommation d'énergie nécessaire pour les sécher. On notera qu'au cours de l'opération, les fruits perdent une bonne partie de leur poids. Concrètement, il faut presque 7 kilos de pruneaux pour obtenir 1 kilo de fruits secs. Cela multiplie d'autant la charge environnementale de la recette.

**Histogramme:** L'impact écologique de la préparation d'une portion de rôti à l'Argovienne aux knöpflis est légèrement supérieur à 10'000 UCE (unité de charge écologique) et se situe donc au-delà de la valeur d'un repas moyen. Les atteintes à l'environnement sont essentiellement dues à la viande de porc. Y contribuent également les pruneaux séchés, les œufs et le vin blanc.

KARIN FLURY / 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



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.

Photo: Betty Bossi / Graphique: Truc, Berne