

PAUPIETTES DE BETTE AUX NOISETTES

.....
Pour 4 personnes. Temps de préparation: env. 55 min / cuisson au four : env. 40 min / Par personne: lipides 45 g, protéines 33 g, glucides 9 g, 581 kcal
.....

1 plat réfractaire d'env. 2 l de contenance / beurre pour le plat / 12-16 feuilles de bette, blanchies, rincées à l'eau froide / persil plat pour décorer
.....

Farce: 500 g de viande hachée (mélange de trois viandes, p. ex.) / beurre à rôtir / 50 g de noisettes, concassées / 200 g de côtes de bette, coupées en petits dés / 1 oignon, haché fin / 2 cs de farine / 1 dl de vin blanc ou de bouillon de viande / 1 dl de bouillon de viande / 2 cs de persil plat ciselé / sel, poivre /
.....

Saisir la viande dans le beurre à rôtir très chaud. Ajouter les noisettes et étuver un instant. Incorporer les bettes et l'oignon, étuver à nouveau. Saupoudrer de farine, mouiller avec le vin et/ou le bouillon, réduire. Ajouter le persil, saler, poivrer. Couper les feuilles de bette en 2 dans le sens de la longueur en fonction de leur taille. Répartir la farce dessus, enrôler et disposer dans le plat préparé.
.....

Liaison: 1 dl de demi-crème pour sauces / 1,5 dl de bouillon de viande / 100 g de Gruyère AOP, râpé / quelques noisettes, concassées /
.....

Mélanger la crème et le bouillon, verser dessus. Parsemer de Gruyère et de noisettes. Gratiner 30-40 min au milieu du four préchauffé à 200°C.

Recette et photo: Swissmilk

BILAN NUTRITIONNEL



Bette: En Suisse, elle se cultive de mars à novembre et de nouvelles variétés à côtes jaunes ou rouges ont fait leur apparition sur les marchés ces dernières années. D'un point de vue nutritionnel, elle présente une teneur tout à fait remarquable en bêta-carotène, une provitamine A, en vitamine C, en fer, calcium et magnésium. Mais, à l'instar de l'épinard ou de la rhubarbe, elle a aussi la particularité d'être riche en acide oxalique, une substance qui se lie à certains minéraux comme le calcium et le fer. Cette liaison freine l'absorption des minéraux concernés au niveau de l'intestin.



Noisette: La Turquie est le plus important producteur de noisettes du monde (plus de 70% de la production mondiale). Les noisettes sont riches en vitamine E, en minéraux (potassium, calcium, magnésium, phosphore et fer) et en acide oléique, l'acide gras principal de l'huile d'olive. Mais elles contiennent relativement peu d'acides gras oméga 3. De tous les fruits à coques, ce sont les noix qui sont les plus riches en acides gras oméga 3.



L'assiette optimale La part de l'aliment protéique est prédominante dans cette recette, car elle contient à la fois une portion de viande et presque une portion de fromage. La part idéale de légumes est à peine atteinte avec les côtes de bettes et la recette ne prévoit aucun aliment farineux. Par contre la recette à l'avantage de comprendre une petite part de noisettes et offre ainsi une occasion de consommer des fruits à coque, comme il est recommandé de le faire chaque jour. Pour équilibrer le repas, on peut accompagner la recette d'un aliment farineux comme des pommes de terre ou du riz sauvage par exemple. On peut aussi augmenter la part de légumes/fruits en complétant avec une salade ou un dessert à base de fruits. Finalement, la recette peut être allégée en rôtissant la viande sans graisse, son propre gras suffisant généralement.

SABINE OBERRAUCH / SSN

BILAN ÉCOLOGIQUE



Viande hachée: La recette prévoit un mélange de viandes hachées, composé d'un tiers de bœuf, un tiers de porc et un tiers de volaille. Ces proportions sont respectivement responsables à 33%, 14% et 25% de l'impact environnemental. Les variations de cet impact entre les différentes sortes de viandes dépendent du type d'alimentation des animaux concernés, du mode de fabrication de cette alimentation et de la surface dédiée à l'élevage. C'est surtout en diminuant la proportion de viande que l'on peut réduire l'impact environnemental de cette recette. L'idéal serait de remplacer la viande par des ingrédients végétaux. On peut par exemple prendre du pain rassis de la veille, destiné à être jeté, le faire tremper dans de l'eau, l'écraser et l'égoutter légèrement pour le mélanger aux autres ingrédients, à la place de la viande.



Vin blanc: Le vin blanc est responsable d'environ 6% de l'impact environnemental de la recette. La principale pollution générée par la viticulture résulte de l'infiltration de métaux lourds dans le sol, liée à la lutte contre les champignons (cuivre), ainsi que de l'usage de pesticides. Un vin particulièrement respectueux de l'environnement est un vin issu de la culture bio de cépages résistants aux champignons.



Histogramme: Les paupiettes de bette aux noisettes génèrent 6100 unités de charge écologique (UCE), soit plus que le nombre moyen d'UCE d'un repas principal. La viande hachée est l'ingrédient qui génère l'impact environnemental le plus important (72%). Viennent ensuite le vin blanc, le fromage, la crème et le beurre, qui contribuent ensemble à 16% de l'impact environnemental. La bette, légume saisonnier qui représente 40% du poids de ce plat, ne participe qu'à 2% à l'impact environnemental et est donc respectueuse de l'environnement. Les autres ingrédients et facteurs n'ont qu'un impact environnemental secondaire.

CHRISTOPH MEILI, NIELS JUNGBLUTH / ESU

Recette

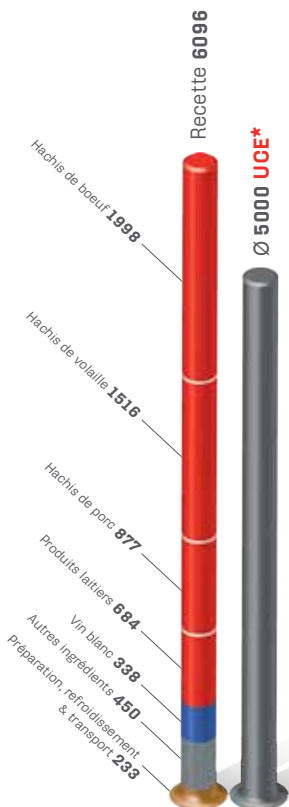
▷ Composition de la recette comparée à la **composition optimale d'une assiette** (en haut à droite)

Groupes d'aliments: ■ = **Produits laitiers, viande, poisson, oeufs & tofu**

■ = **Produits céréaliers, pommes de terre & légumineuses** ■ = **Fruits & légumes**



Swissmilk / 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.