

# POMMES RÔTIES FARCIES AU POULET

Pour 4 personnes. Temps de préparation: env. 1 heure / Par personne: lipides 9 g, protéines 28 g, glucides 32 g, 333 kcal

**Farce:** 350 g de blancs de poulet, finement émincés / 2 cs de beurre, ramolli / 2 échalotes, finement hachées / 1 gousse d'ail, pressée / 1 carotte, râpée à la râpe à bircher / 1 pomme, pelée, râpée à la râpe à rôtis / 2 cc de sauge finement ciselée / 1 cc de romarin finement ciselé / 1 cc de sel / poivre / Bien mélanger tous les ingrédients, saler, poivrer.

**Pommes:** 4 – 8 pommes (Jonagold, p. ex.) / beurre / Oter le sommet des pommes, évider les pommes en ménageant une bordure de 1 cm. Disposer dans le plat beurré. Garnir de farce. Coiffer du chapeau en laissant une moitié de la farce apparente.

1,5 dl de bouillon de poule sans matière grasse ou de bouillon de légumes / 1,5 dl de cidre ou de cidre sans alcool / quelques flocons de beurre / Verser le vin et le bouillon dans le plat et ajouter 1 flocon de beurre sur chaque pomme.

Cuire 30–35 min au milieu du four préchauffé à 200 °C.

Conseils: Servir avec des quartiers de pommes de terre. Utiliser la chair des pommes pour une compote.

Recette et photo: Swissmilk

## BILAN NUTRITIONNEL



**La pomme:** D'après Fruit-Union Suisse, la population suisse consommerait environ 16kg de pommes par personne et par an. De multiples variétés sont proposées sur le marché suisse, se distinguant par le goût, la consistance de la chair et la plus ou moins grande abondance de jus. Pour recenser toutes ces différences, Agroscope a mis au point une roue des arômes, destinée à une évaluation sensorielle des pommes. Du point de vue de la physiologie nutritionnelle, les pommes sont une source de potassium intéressante, comme tous les autres fruits et légumes. 100g de pommes crues contiennent par exemple 120 mg de potassium. Les pommes sont riches en pectine, une fibre soluble aux propriétés gélifiantes. C'est pourquoi les pommes sont parfois utilisées en cuisine comme gélifiant, pour les confitures par exemple.



**Les échalotes:** Les échalotes ont un goût douceâtre et un parfum épicé. Elles appartiennent à la famille des oignons et affichent comme eux une teneur en sucre relativement élevée (7 g de sucre pour 100g d'oignons crus), essentiellement à base de saccharose, fructose et glucose. Le goût et l'odeur typiques des oignons s'expliquent par leur teneur en substances sulfurées. C'est pour cela que les éplucher donne envie de pleurer. On attribue à ces sulfures des vertus antibiotiques, voire antioxydantes.



**L'assiette optimale:** La quantité de poulet correspond à une portion d'aliment protéique. La portion de fruits et légumes est suffisante, mais il manque une garniture de farineux. Pour que ce plat soit équilibré, on peut le compléter par des pommes de terre ou du riz sauvage par exemple. Ajouter un aliment farineux permet d'augmenter l'apport énergétique de cette recette qui, avec 333 kcal par personne, est modeste pour un repas principal. La qualité des graisses de la recette pourrait être améliorée en remplaçant le beurre par une huile végétale comme l'huile de colza par exemple.

SABINE OBERRAUCH / SGE

## BILAN ÉCOLOGIQUE



**Le poulet:** L'escalope de poulet contribue environ aux trois quarts à la pollution environnementale générée par ce plat. L'impact de la viande de volaille sur l'environnement est principalement dû à l'élevage, notamment avec la production des aliments destinés aux animaux. L'utilisation de poulet issu de l'agriculture biologique ne réduirait pas le nombre d'unités de charge écologique. L'élevage de poulets est très spécialisé. Les poules pondeuses ne sont quasiment plus cuisinées. Mais même dans les poulets d'engraissement, souvent, de nos jours, toutes les parties ne sont plus consommées. Dans l'écobilan, la valeur de l'escalope de poulet est donc près de 2,5 fois plus élevée que celle du poulet entier. Le nombre d'unités de charge écologique généré par la consommation de poulets d'engraissement ou de poules pondeuses entières est nettement moins élevé. Remplacer le poulet par des succédanés de viande (ex.: le Quorn™) ou par du tofu permettrait de réduire à près d'un dixième le nombre d'unités de charge écologique, sans pour autant diminuer la valeur énergétique ni l'apport de protéines.



**La pomme:** La part de la pomme dans la pollution environnementale de l'ensemble du repas tourne autour de 8%. Le cidre a aussi été pris en compte à cet égard, au même titre que les pommes. La pollution environnementale des fruits et légumes est presque uniquement due à leur culture. La distribution, l'emballage et le transport jouent un rôle secondaire. Des pommes suisses ont été utilisées pour ce plat.



**Histogramme:** Avec 17000 unités de charge écologique (UCE), ce menu affiche une valeur relativement élevée. Du point de vue environnemental, les escalopes de poulet sont déterminantes et participent à près de 75% à l'ensemble de l'impact. Les pommes et autres ingrédients ont une influence moins importante, contribuant à 8% environ de l'impact environnemental de cette recette.

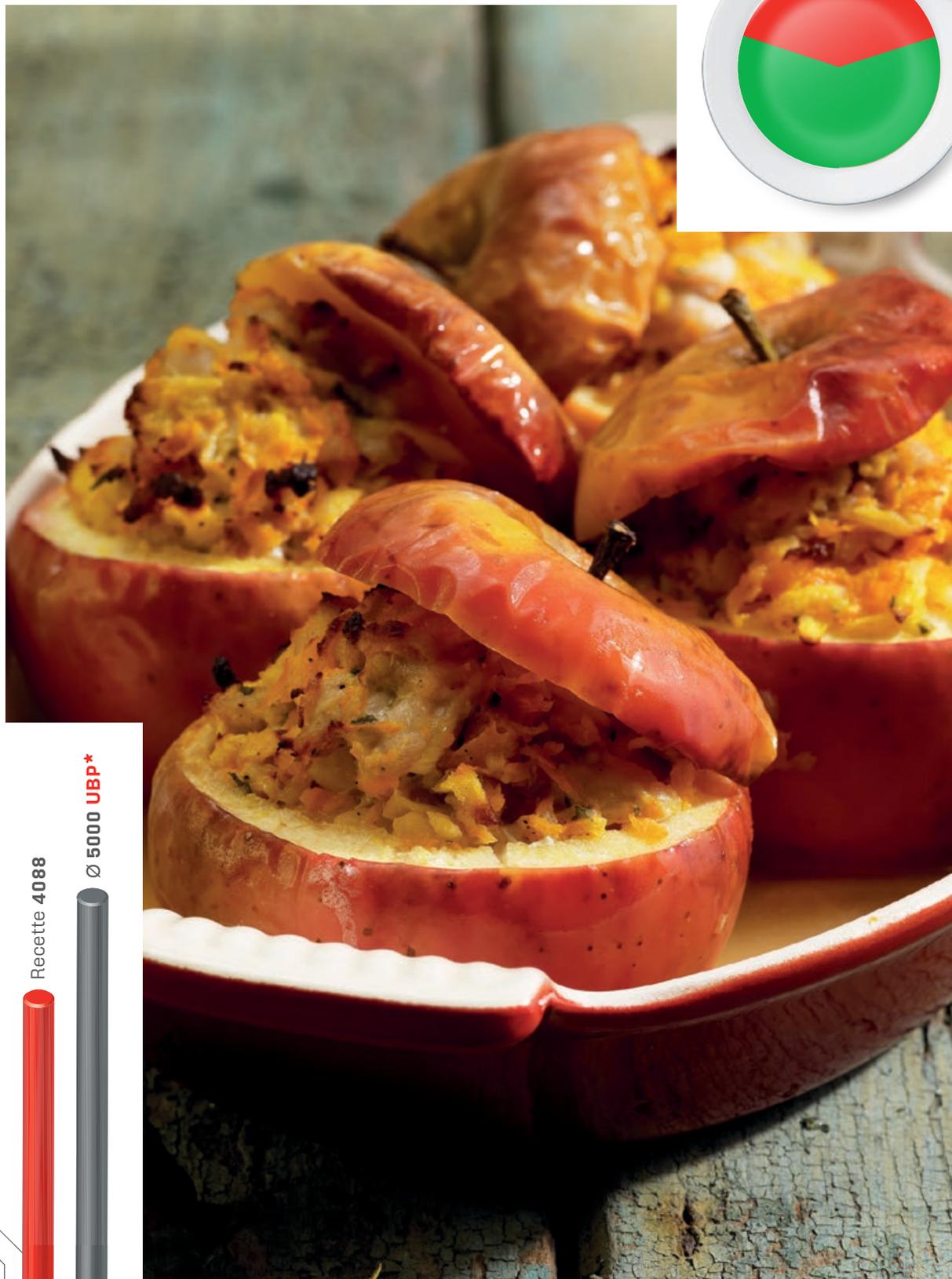
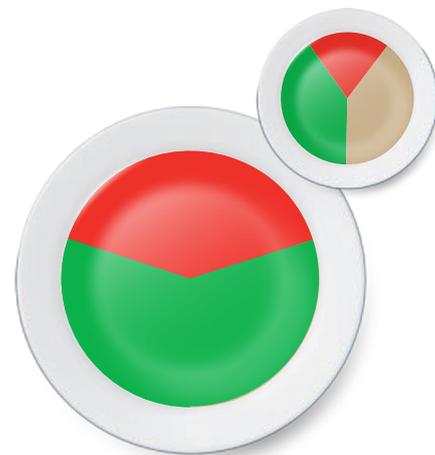
SIMON EGGENBERGER, NIELS JUNGLUTH / ESU-SERVICES

## \_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

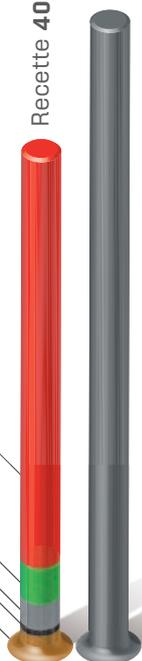
■ = Produits céréaliers, pommes de terre & légumineuses ■ = Fruits & légumes



Swissmilk / Graphique: Truc, Berne

Recette 4088

Ø 5000 **UBP\***



Blancs de Poulet **3194**  
 pommes **339**  
 Autres ingrédients **332**  
 Préparation et stockage **93**  
 Transport **130**

◁ 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.