

ROULADES DE POISSON AU CITRON

Pour 4 personnes. Temps de préparation: env. 45 min. / Par personne: 31 g de protéines, 7 g de lipides, 8 g de glucides, 220 kcal

Ingrédients: 8 à 12 filets de poisson sans peau, truite ou perche par exemple, env. 600 g / sel / poivre / un peu de jus de citron / du beurre pour le panier vapeur / préparer des cure-dents ou des petites piques

Etaler les filets de poisson à plat, les assaisonner et les aspersionner d'un peu de jus de citron

Farce: 150 g de cottage cheese / 1 citron, son zeste et un peu de jus / 2 c. à s. de thym citronné, effeuillé / sel / poivre
Farce: Mélanger tous les ingrédients, les étaler sur les filets de poisson, rouler et fixer avec les cure-dents. Mettre les roulades dans un panier vapeur beurré.

Méli-mélo de légumes verts: 200 g de haricots verts parés / 1 oignon nouveau, coupé en rondelles / un peu de beurre / 1 à 2 poivron(s) vert(s) paré(s) et coupé(s) en dés / 2 courgettes, parées et coupées en dés / 1 brin de sarriette / un peu de bouillon / sel / poivre / de la sarriette pour décorer, suivre les goûts

Cuire les haricots 15 minutes dans l'eau bouillante salée, les tremper dans l'eau froide pour les refroidir et les émincer. Faire suer les oignons dans le beurre, ajouter le reste des légumes, les haricots et la sarriette, étuver puis cuire al dente avec le bouillon, saler, poivrer.

Pocher les roulades de poisson à couvert pendant 5 à 8 minutes, à une température proche de l'ébullition. Répartir les légumes sur les assiettes chaudes, disposer dessus les roulades de poisson, décorer.

Recette et image: Swissmilk

BILAN NUTRITIONNEL



La truite: La truite appartient à la famille des salmonidés (Salmonidae) et est apparentée à l'omble et à l'ombre. Il en existe trois formes: la truite de rivière, qui vit en eau vive, la truite de lac, que l'on trouve dans les lacs d'eau douce, et la truite de mer, qui évolue en partie dans l'eau salée. Les truites sont prédatrices et « piscivores », comme en témoignent leurs dents puissantes et acérées. La truite la plus commune en Suisse est la truite fario. La truite fut le premier poisson élevé en captivité. Elle fait partie des poissons affichant une teneur moyenne en matière grasse (7 g de graisse pour 100 g de filet de truite).



Haricots verts: En Suisse, la saison des haricots verts dure de juin à octobre. Les haricots verts, contiennent notamment des quantités non négligeables de bêta-carotène, de folates et de vitamine C. Comme toutes les légumineuses, les haricots verts contiennent aussi de la phasine, une protéine qui peut provoquer des douleurs intestinales, c'est pourquoi les haricots verts crus ont la réputation d'être « toxiques ». Mais la phasine est détruite lors d'une cuisson d'au moins 15 minutes.



L'assiette optimale: Dans cette recette, les protéines sont apportées par les filets de poisson, mais la portion (150 g par personne) est plus élevée que la portion recommandée dans l'assiette optimale (100 à 120 g). La proportion de légumes correspond à la portion recommandée pour un repas équilibré. Il manque totalement d'un accompagnement de féculents, et l'apport énergétique du repas est très faible. Pour équilibrer ce plat et le rendre plus énergétique, il faudrait réduire la part de poisson et le compléter par un apport de féculents, comme des pommes de terre, du riz ou d'autres produits céréaliers. La qualité de la graisse de cette recette peut être améliorée en remplaçant le beurre par de l'huile de colza ou de l'huile d'olive.

SABINE OBERRAUCH / SSN

BILAN ÉCOLOGIQUE



Filet de poisson: Le bilan a été réalisé avec les données d'un filet de truite élevée en France. Le principal de l'impact environnemental provient donc de la production des différentes denrées pour nourrir les poissons. Cela génère aussi beaucoup de polluants de l'environnement (ex.: excréments, restes de nourriture) qui, pendant l'élevage, arrivent directement dans l'eau et sont ensuite entraînés dans les fleuves ou la mer. L'importance de l'impact environnemental dépend de la nourriture qui est donnée à ces poissons. La perte de poids (environ 50%) découlant de la préparation des filets est aussi un facteur important. Cette opération amène à gaspiller des morceaux comestibles. Il vaudrait mieux utiliser les truites en entier.



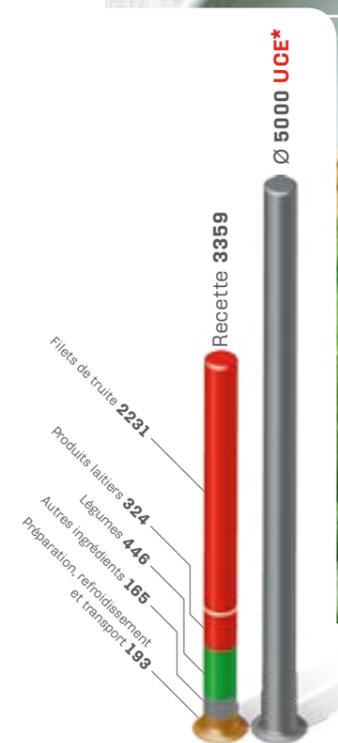
Légumes: Différents produits sont utilisés pour le méli-mélo; ils contribuent au total à 13% de l'impact environnemental. On suppose ici qu'au mois de juillet ils poussent tous en plein air, et qu'il n'est donc pas nécessaire d'utiliser des serres ni de longs transports qui pollueraient l'environnement. Il est donc recommandé de varier les légumes suivant la saison à laquelle cette recette est préparée. L'ingrédient le plus lourd, à savoir la courgette, est aussi celui qui contribue le plus à la pollution de l'environnement.



En résumé: Pour quatre personnes, les paupiettes de poisson au citron génèrent près de 13500 unités de charge écologique (UCE). L'impact environnemental s'élève donc à 3400 UCE par personne, un chiffre légèrement inférieur à l'impact environnemental moyen d'un repas principal (5000 UCE par personne). Le filet de poisson est l'ingrédient qui génère l'impact environnemental le plus important (66 %). Les différents légumes du méli-mélo contribuent environ à hauteur de 13 % à la pollution environnementale. Viennent ensuite le cottage cheese et le beurre, qui contribuent ensemble à 10 % de l'impact environnemental. Les autres ingrédients et facteurs (transport jusqu'au foyer et préparation) ne participent que dans une moindre mesure à la pollution.

CHRISTOPH MEILI, NIELS JUNGBLUTH / ESU

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.