

TARTE À LA COURGE

Pour 4 personnes. Préparation env. 45 minutes, laisser reposer 30 minutes, cuisson 25 minutes / par personne: 30 g de lipides, 16 g de protéines, 37 g de glucides, 475 kcal

Pâte: 150 g de farine / ¼ de c. à c. de sel / 50 g de beurre / ¼ dl d'eau / Mélanger la farine et le sel dans une jatte. Ajouter le beurre en morceaux (froid), puis malaxer jusqu'à obtenir une masse friable et uniforme. Ajouter l'eau, incorporer rapidement jusqu'à obtenir une pâte souple (sans pétrir), laisser au frais et à couvert pendant 30 minutes. Abaisser. Pour une plaque de 28-30 cm de diamètre, couverte de papier sulfurisé ou graissée.

600 g de courge (ex.: butternut) parée, coupée en petits dés / ½ cc de sel / 1 oignon haché / 100 g de lardons / 2 cs de thym et de sauge finement hachés (1 cs de chaque) / poivre du moulin / 1 dl de demi-crème pour sauce / 75 g de gruyère AOP râpé / Foncer le moule avec la pâte, piquer le fond avec une fourchette. Mélanger tous les ingrédients jusqu'au poivre inclus, répartir sur la pâte, ajouter la crème, parsemer de Gruyère. Cuire 25-30 min dans la partie inférieure du four préchauffé à 200 °C.

Recette et image: Swissmilk

BILAN NUTRITIONNEL

Fromage: Le sigle AOP signale l'origine contrôlée de l'appellation de ce fromage gras suisse à pâte dure, résultat d'une tradition remontant déjà à plusieurs siècles. Il faut environ 12 l de lait pour fabriquer 1 kg de gruyère AOP. L'hygrométrie et la température jouent un rôle important dans la maturation du fromage, vendu à différents degrés de maturation (cinq mois minimum pour la version la plus jeune). Le Gruyère AOP est notamment remarquable par sa forte teneur en calcium. Une portion de 30 g de ce fromage à pâte dure couvre déjà ¼ des besoins journaliers en calcium et fournit en plus près de 8 g de protéines. Le gruyère ne contient plus de lactose et peut donc être consommé par les personnes intolérantes au lactose.

Lard: Le lard provient de la poitrine de porc et est vendu sous forme de salaison crue ou à cuire. La salaison est une méthode de conservation pratiquée depuis plusieurs siècles. Elle consiste à enduire la viande de sel, d'adjuvants de salaison et d'épices, puis à la sécher (uniquement la salaison crue), éventuellement à la fumer. Le lard paysan ou le lard cru (salaison crue) peuvent se manger crus. Le lard à cuire ou le lard pour le petit-déjeuner (produits de salaison à cuire) doivent être chauffés avant d'être consommés. Environ 30 % du lard est composé de graisse, notamment d'acides gras saturés et mono-insaturés, dans des proportions qui varient suivant l'alimentation des porcs.

L'assiette optimale: La tarte à la courge contient les trois ingrédients d'une assiette optimale. La pâte apporte les féculents, les protéines proviennent essentiellement du lard et du fromage. La quantité de courge n'est pas tout à fait suffisante comme apport de légumes. Une salade de saison, par exemple une salade de betteraves, pourrait compléter ce menu. Pour réduire la quantité de lipides, on peut remplacer la pâte par de la pâte à pizza, ou préparer la liaison en remplaçant la demi-crème par 100 ml de lait et un œuf battu.

EVA-MARIA HOLDEREGGER / SSN

BILAN ÉCOLOGIQUE

Lard: L'impact environnemental des dés de lardons provient du haut degré de transformation de l'aliment et des quantités de fourrage utilisées dans l'élevage des porcs. Pour produire 100 g de lardons, il faut compter près de cinq fois la quantité en fourrage. Ce dernier est généralement composé d'un mélange de soja et de céréales.

Pâte à tarte: La pâte à tarte est composée de farine, de sel, de beurre et d'eau, et est mise au frais pendant une demi-heure avant d'être utilisée. L'impact environnemental de la pâte à tarte est à attribuer pour moitié à la farine et pour moitié au beurre. Etant donné sa courte durée, la réfrigération n'a qu'un impact négligeable.

Courge: La courge, ingrédient principal, n'est responsable que de 18 % de l'impact général, si elle est utilisée en saison et qu'elle ne nécessite ni réfrigération ni transport long. Par souci d'écologie, en dehors de la saison des courges, on peut préférer d'autres légumes ou d'autres plats.

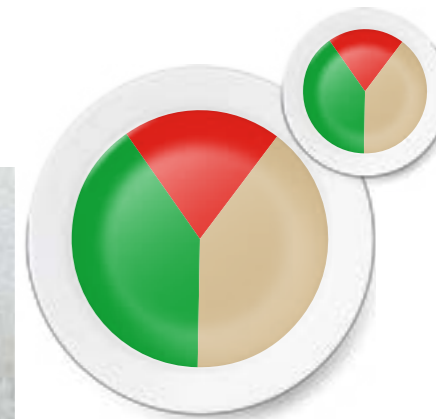
Autres ingrédients: Au total, 8 % de l'impact environnemental de la recette est causé par le sel, les épices et l'oignon. Les épices ont un impact beaucoup plus grand que le sel et l'oignon.

Histogramme: Une tarte à la courge de quatre parts représente environ 8000 unités de charge écologique (UCE). Une portion de tarte à la courge génère donc environ 2000 UCE, et a un impact environnemental nettement plus faible que l'impact moyen d'un repas principal (5000 UCE par personne). Indépendamment des quantités de tarte à la courge consommées, les lardons restent le principal facteur d'impact environnemental.

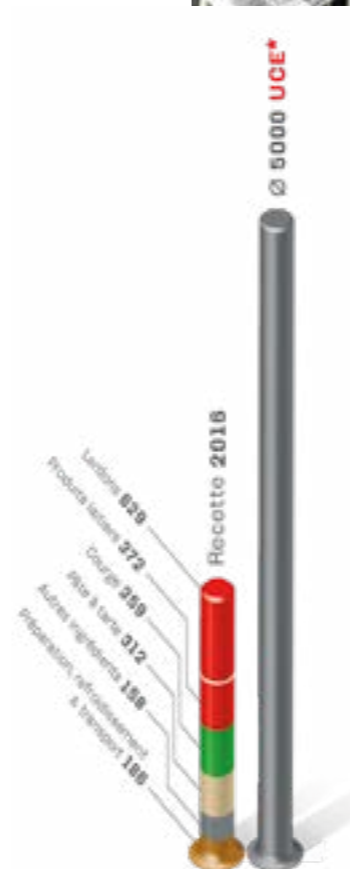
NIELS JUNGLUTH, PAULA WENZEL / ESU-SERVICES

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

* L'illustration correspond à la recette en combinaison avec une salade



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.