

PAUPIETTES DE CHOU FRISÉ AU COUSCOUS

.....
Pour 4 personnes. Mise en place et préparation: env. 40 min. / Par personne: lipides 23g, protéines 22g, glucides 53g, 2131 kJ (509 kcal)
.....

1 chou frisé (env. 800 g), feuilles détachées / **eau salée**, bouillante / Blanchir les feuilles de chou par portions env. 3 min dans l'eau salée bouillante, retirer, plonger un court instant dans de l'eau froide, égoutter, recouper les côtes. Etaler 8 grandes feuilles sur un linge, hacher le reste grossièrement, répartir dans le plat graissé.
.....

250 g de couscous / **1 c. s. de sambal oelek** / **2 dl de bouillon de légumes**, bouillant / **2 dl de demi-crème à sauce** / **50 g de gruyère râpé** / **1 orange bio**, zeste râpé / Mettre le couscous et le sambal oelek dans un grand bol, arroser avec le bouillon, mélanger, laisser gonfler env. 5 min à cou-

vert. Démêler les grains à la fourchette. Incorporer crème, gruyère et zeste d'orange. Farcir les feuilles de chou avec le couscous et façonner des paupiettes: mettre une feuille de chou dans un grande tasse, déposer 1/8 du couscous dans la feuille, tasser légèrement. Rabattre les bords de la feuille, déposer la paupiette couture vers le bas sur le chou frisé au fond du plat. Procéder de même avec les autres paupiettes.
.....


2 dl de bouillon de légumes / **70 g de gruyère râpé** / Arroser avec le bouillon, parsemer de gruyère.
.....


Cuisson:


.....
Env. 20 min au milieu du four préchauffé à 220° C.
.....

Recette: Betty Bossi

BILAN NUTRITIONNEL


 **Le chou frisé:** Du point de vue botanique, le chou frisé fait partie des crucifères. Il est apparenté au chou rouge et au chou blanc, dont il se distingue cependant par l'implantation plus aérée de ses feuilles qui ont un aspect crépu. En Suisse, le chou frisé est cultivé toute l'année, mais il en existe des variétés de printemps, d'automne et tardive. Par rapport au chou blanc, le chou frisé contient deux fois plus de protéines, d'acide folique et de fer. Mais il se conserve moins longtemps.
.....


 **Le semoule de couscous:** La semoule de couscous est un aliment de base de la cuisine maghrébine. Traditionnellement, il est fabriqué avec du blé dur, parfois également avec du millet ou de l'orge. La céréale est transformée en semoule, précuite, roulée en boulettes et enfin séchée. Cela explique la simplicité de sa préparation en cuisine, où il suffit de le recouvrir d'eau bouillante et de laisser gonfler à couvert. Le couscous est une excellente source de protéines végétales, de fer et de fibres alimentaires.
.....


 **Assiette optimale:** Ce plat contient 509 kcal par portion. La répartition des farineux, des protéines et des légumes est idéale et correspond à l'assiette optimale. La combinaison des protéines contenues dans le couscous et dans le fromage lui donne une grande valeur biologique. Cela signifie que le corps est capable d'utiliser les protéines de cette combinaison végétarienne au moins aussi efficacement que les protéines de la viande ou du poisson.
.....


MARION WÄFLER / SSN

BILAN ECOLOGIQUE

 **Gruyère & crème:** Bien que ces deux produits laitiers ne représentent que 21% du poids total du menu, ils contribuent à hauteur de 40% à sa charge écologique globale. Cela est dû à la production de produits animaux qui fait appel à des fourrages dont la culture occasionne d'importantes nuisances environnementales.
.....

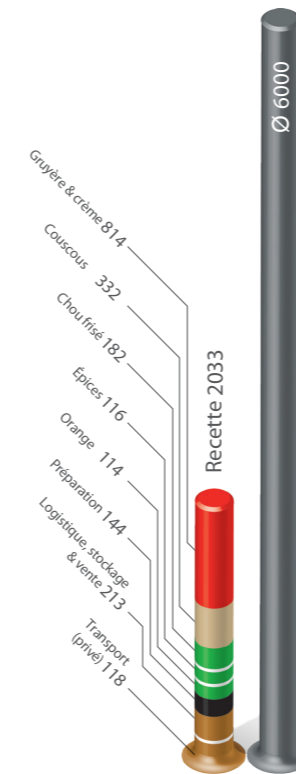
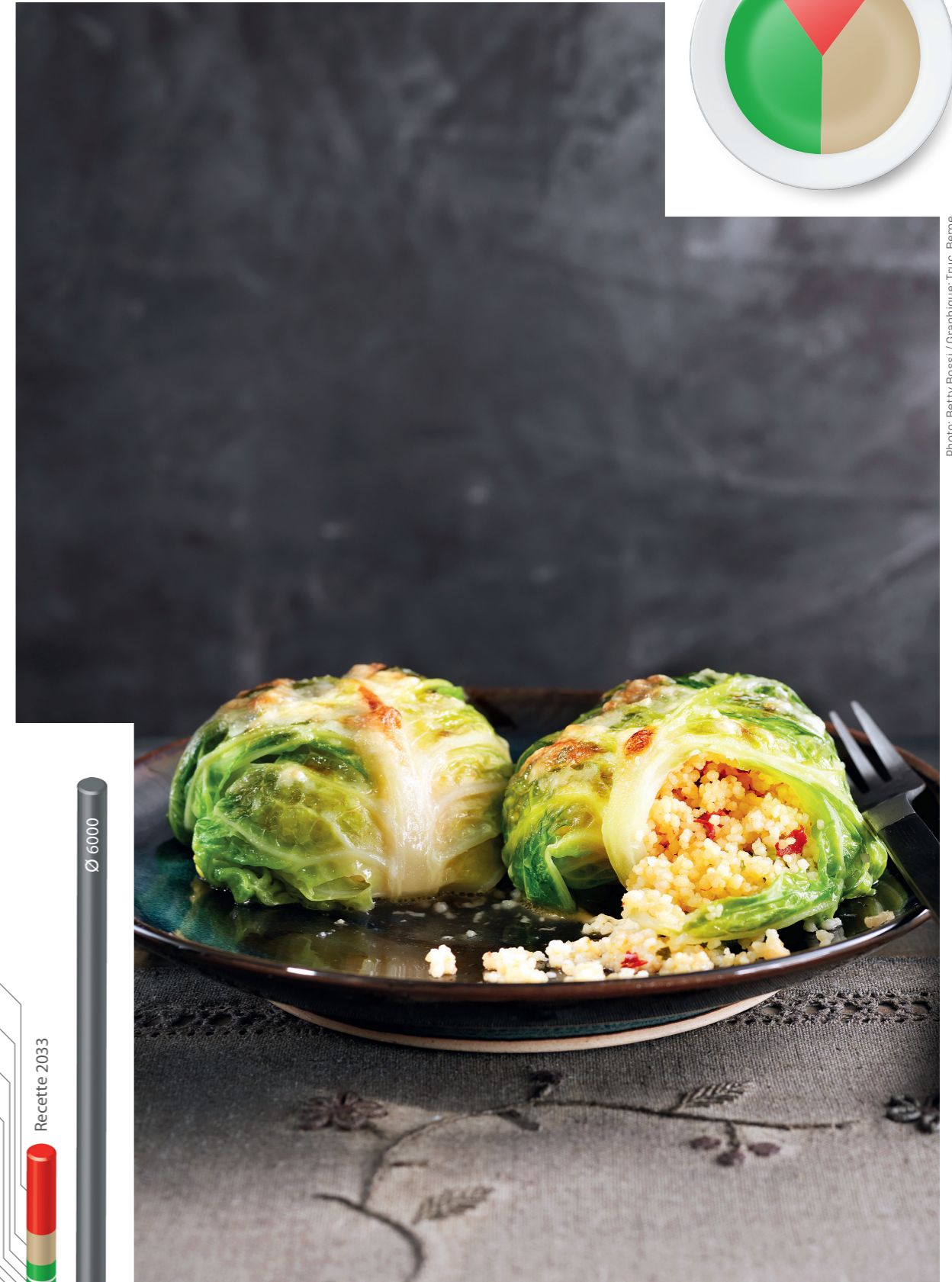
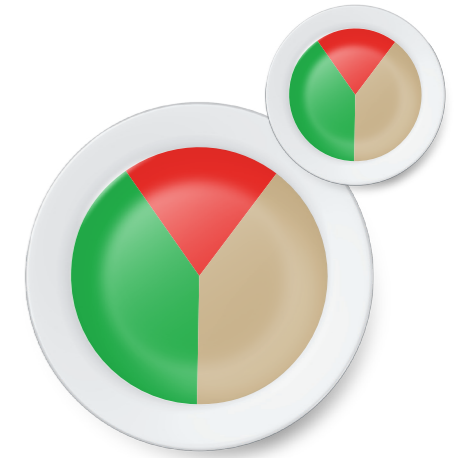
 **Couscous:** Le couscous est fabriqué avec de la semoule de blé dur dont la charge écologique vient essentiellement de la culture du blé. En outre, la préparation d'un kilo de semoule de blé dur nécessite 1,4 kilo de blé. L'emploi d'engrais et de pesticides, en particulier, est à l'origine d'émissions toxiques dans les sols et les nappes phréatiques.
.....

 **Chou frisé:** Bien qu'il représente 54 pour cent du poids total du menu, le chou frisé ne participe qu'à hauteur de 9% à sa charge écologique. Certes, sa culture fait également appel à des engrais, mais en quantité par kilo nettement moindre que pour les céréales, et ce en raison d'un rendement à l'hectare supérieur à celui des céréales.
.....

 **Histogramme:** La recette proposée n'engendre qu'un tiers de la charge écologique d'un repas conventionnel. Cela montre une fois de plus que l'option végétarienne est presque toujours payante du point de vue environnemental. Le tribut écologique y est le plus lourd pour les deux produits laitiers, et un peu moins pour le couscous. Les autres ingrédients n'entrent en ligne de compte que marginalement.
.....

ALEX KÖNIG / 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