

SALADE D'ASPERGES ET MOZZARELLA DE BUFFLONNE

Pour 4 personnes. Mise en place et préparation: env. 40 min / Par personne: lipides 25 g, protéines 17 g, glucides 12 g, 1454 kJ (348 kcal)

Vinaigrette à la tomate:

3 c. à soupe de vinaigre balsamique / 4 c. à soupe d'huile d'olive / 2 tomates, épépinées, en petits dés / 1 gousse d'ail, pressée / bien mélanger tous les ingrédients dans un saladier

Selon goût:

sel, poivre / saler et poivrer

1 kg d'asperges vertes, tiers inférieur pelé, en tronçons biseautés d'env. 3 cm de long, cuites env. 7 min, égouttées / ajouter, mélanger

250 g de mozzarella de bufflonne, effilochée / ½ bouquet de basilic, effeuillé / pour décorer

Présentation:

répartir la salade d'asperges sur des assiettes, décorer.

Recette: Betty Bossi

BILAN NUTRITIONNEL

Les asperges: il existe des asperges vertes, violettes et blanches. Ces différentes couleurs sont dues, pour l'essentiel, au mode de culture. Pour que l'asperge blanche ne prenne pas de couleur, on la cultive dans des levées de terre, donc à l'abri de la lumière. Et, au contraire de l'asperge blanche, l'asperge verte pousse en pleine lumière et fabrique de la chlorophylle, qui lui donne sa couleur. En outre, l'asperge verte contient davantage de vitamine C et de β-carotène que les asperges blanches ou violettes.

L'asperge contient également de l'acide asparagique, à ne pas confondre avec l'asparagine, un acide aminé qui est, lui aussi, présent dans l'asperge. Mais c'est l'acide asparagique, un acide carboxylique soufré qu'elle contient, qui est responsable de l'odeur que dégage notre urine lorsqu'on a mangé des asperges. La décomposition génère des substances soufrées qui s'éliminent avec l'urine. Le fait de produire cette substance odorante ou d'être capable de la percevoir est déterminé génétiquement.

La mozzarella: les protéines et les graisses contenues dans cette recette proviennent en grande partie de la mozzarella. Il s'agit en l'occurrence de protéines de lait de grande valeur et de graisses en majeure partie saturées. L'huile d'olive de la vinaigrette augmente l'apport de graisse sous forme d'acides gras mono-insaturés. Avec 60 g par personne, la mozzarella constitue une portion d'aliment protéique et couvre en plus une part de nos besoins quotidiens en calcium.

Assiette optimale: avec 348 Kcal par personne, cette recette contient relativement peu d'énergie. Cela tient au fait que la majeure partie des ingrédients qui la composent sont des légumes, qui sont, c'est bien connu, pauvres en énergie. Cette recette ne comprend aucun féculent. Mais accompagnée d'un peu de pain elle devient un repas équilibré. Pour plus d'équilibre et un rassasiement durable, il est recommandé de déguster cette salade d'asperges avec une ou deux tranches de pain complet – plus nourrissant que le pain blanc.

MARION WÄFLER / SSN

BILAN ECOLOGIQUE

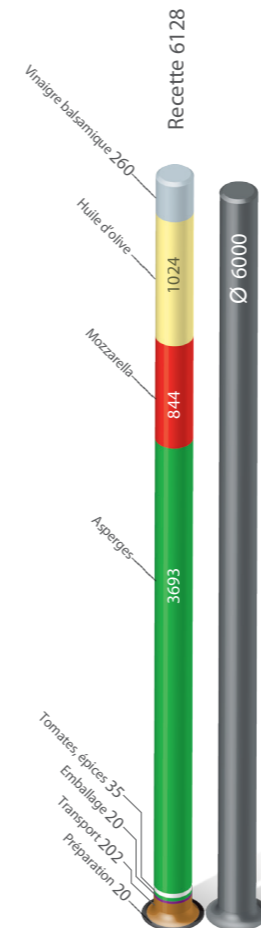
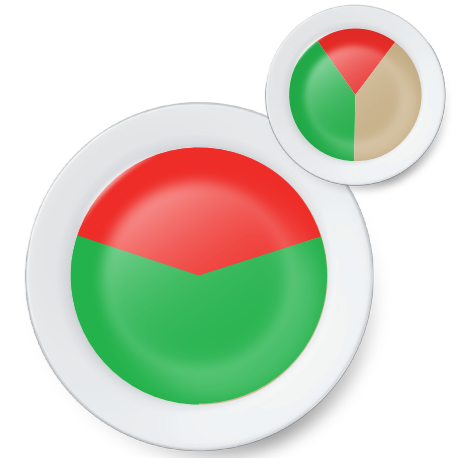
Les asperges: Elles représentent 67% de l'impact environnemental de la recette. La charge écologique de la production d'un kilo d'asperges est environ 10 fois plus élevée que celle d'un légume «moyen». Cela surtout en raison d'une utilisation relativement importante d'engrais et des émissions d'azote et de phosphore qui en découlent. L'origine des asperges est aussi un facteur important de leur impact environnemental. Dans l'exemple calculé ci-contre, elles proviennent de Suisse. Ce qui est possible à partir de la mi-avril environ. L'impact environnemental des asperges est d'un tiers plus élevé si elles proviennent d'Europe et 90 fois plus important si elles arrivent en avion de pays extra-européens.

Le vinaigre balsamique: 3 kilos de raisins au moins sont nécessaires pour fabriquer un litre de vinaigre balsamique. Une quantité qui vaut pour un vinaigre industriel à peine mûri. Plus longs sont le stockage et la maturation et plus il faut de raisins pour obtenir la même quantité de vinaigre. Un vinaigre balsamique de Modène mûri à point exige près de 33 kilos de raisins. Les effets sur l'environnement de la culture de la vigne proviennent principalement de l'utilisation de sulfate de cuivre comme fongicide.

Histogramme: En tant qu'ingrédient principal, les asperges vertes contribuent à près de 60 % aux effets de ce plat sur l'environnement. Ce qui est dû avant tout à l'emploi d'engrais et de pesticides, et des émissions qui en résultent dans le sol et l'air. Bien que l'huile d'olive et le vinaigre balsamique ne représentent que 3 pour cent du poids total, ils contribuent pour respectivement 17 % et 6 % à l'impact écologique de cette salade. Les tomates suisses non cultivées sous serres chauffées ne génèrent que peu d'émissions. Mais si elles sont importées d'autres régions, il est évident que le transport accentue l'impact environnemental tout comme pour les asperges.

KARIN FLURY / 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.