

PIZZA AUX AUBERGINES ET AUX COURGETTES

Pour 4 personnes (1/2 pizza par personne). Temps de préparation: env. 90 min. / Par personne: lipides 26 g, protides 29 g, glucides 78g, 2829 kJ, (675 kcal)

400 g de farine / 1 cc de sel / 2 cs d'huile d'olive / Mettre la farine, le sel et l'huile d'olive dans un plat.

2/3 d'un cube de levure ou 1 paquet de levure sèche / 2,5 dl d'eau / Dissoudre la levure dans l'eau, verser dans le plat et pétrir vigoureusement pendant 10 minutes. Laisser lever à couvert et au chaud, jusqu'à doublement du volume. Etaler la pâte en deux ronds et les poser sur une tôle à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé.

2 courgettes / 2 aubergines / 1 cs d'huile d'olive / 1 pincée de sel / 1 pincée de poivre moulu / Couper les courgettes et les aubergines en tranches fines et les faire revenir à la poêle, des deux côtés, avec un peu d'huile d'olive. Saler et poivrer.

1 boîte (320 g) de tomates en dés / 300 g de mozzarella / Répartir les tomates coupées sur la pâte à pizza, puis couvrir avec les tranches de légumes et de mozzarella. Faire cuire env. 15 min. au four préchauffé, niveau 2, à 200° C. Dès que le fromage est fondu et que la pâte est croustillante, assaisonner de poivre et servir chaud.

Recette: Gorilla

BILAN NUTRITIONNEL

Mozzarella: La brièveté du temps de maturation de la mozzarella en fait un fromage frais. Mais dans les recommandations de la pyramide alimentaire suisse, elle est classée dans les fromages à pâte molle. Sa composition nutritionnelle est en effet plus proche de celle de cette catégorie. Suivant le processus de fabrication des fromages à pâte filée, le lait pasteurisé est caillé puis coupé après 3 jours de maturation. La pâte est extraite du petit-lait, arrosée d'eau chaude puis pétrie jusqu'à ce qu'elle devienne souple. La mozzarella est ensuite coupée en morceaux, d'où son nom (*mozzare* = cisailier). Les boules ensuite formées sont plongées dans de l'eau froide, afin qu'elles se solidifient.

Farine: L'ordonnance sur les denrées alimentaires entend par «farine» celle obtenue à partir de blé. Une distinction est faite entre la farine blanche, mi-blanche, bise et complète. La farine blanche est essentiellement obtenue à partir de la partie intérieure du grain. La farine mi-blanche provient quasiment du grain sans enveloppe. La farine bise contient une partie de l'enveloppe extérieure. La farine complète est obtenue à partir du grain entier, avec ou sans les couches extérieures de l'enveloppe. Le rendement total doit être d'au moins 98 % de la masse du grain entier. Les farines spéciales sont celles qui se distinguent clairement de la farine normale, par leur composition ou leur utilisation, par exemple la farine d'épeautre ou celle aux cinq céréales, celle avec des germes de blé, la farine à gâteau ou celle à biscuit.

L'assiette optimale: Cette pizza est un repas complet. Pour se rapprocher des recommandations de l'assiette optimale, on peut réduire la quantité de pâte ou de mozzarella, et l'associer éventuellement à une salade. Pour que la pizza soit bien nourrissante, on peut faire la pâte avec de la farine graham ou complète.

MARLIES LÜTHI, STEFFI SCHLÜCHTER / SSN

BILAN ÉCOLOGIQUE

Mozzarella: La mozzarella contribue à environ un quart de la pollution atmosphérique du plat. Cela s'explique par la production agricole de produits d'origine animale. Sont avant tout en cause les émissions de méthane des vaches laitières ainsi que les conséquences sur l'environnement de la production d'aliments pour les animaux. Ces répercussions de l'élevage se déclinent sur la viande mais aussi sur tous les dérivés de la production animale. En outre, une grande quantité de lait est nécessaire avant de pouvoir obtenir une certaine quantité de fromage.

Farine: La farine utilisée pour fabriquer la pâte à pizza contribue largement aux dégâts causés à l'environnement, notamment avec les émissions de substances toxiques liées à l'utilisation d'engrais pour cultiver le blé. Pour la protection de l'environnement, il est donc important de choisir la farine utilisée pour la pâte à pizza. Ces 16% de pollution correspondent à l'utilisation de farine de blé complète. Si l'on utilise de la farine blanche, cette part augmente de 25%, faisant passer l'impact environnemental total à 19%. Dans la farine blanche, une plus grande partie du grain est écartée lors du broyage, ce qui intensifie les effets néfastes du produit principal, à savoir la farine.

Histogramme: La pizza aux courgettes et aux aubergines, faite maison, pour 4 personnes, génère plus de 8000 unités de charge écologique (UCE) ce qui reste bien inférieure à la charge environnementale d'un repas moyen. Les éléments ayant l'impact environnemental le plus fort sont la mozzarella, l'huile d'olive et la farine utilisée pour la pâte. Pour le calcul lié à cette recette, il a été supposé que les légumes avaient été cultivés en Suisse et en plein air. La part de charge écologique est alors relativement faible (19% au total). Si on utilise au contraire des tomates et aubergines suisses cultivées en serre, la charge écologique totale augmente de plus de 40%!

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

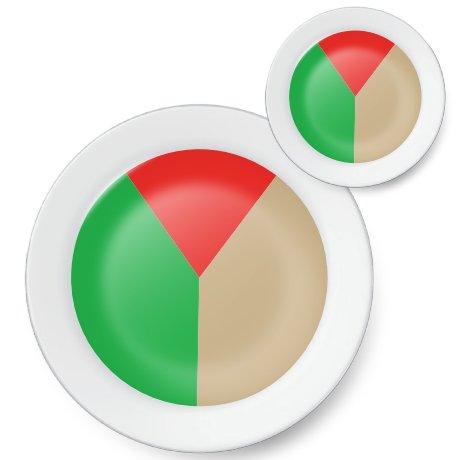
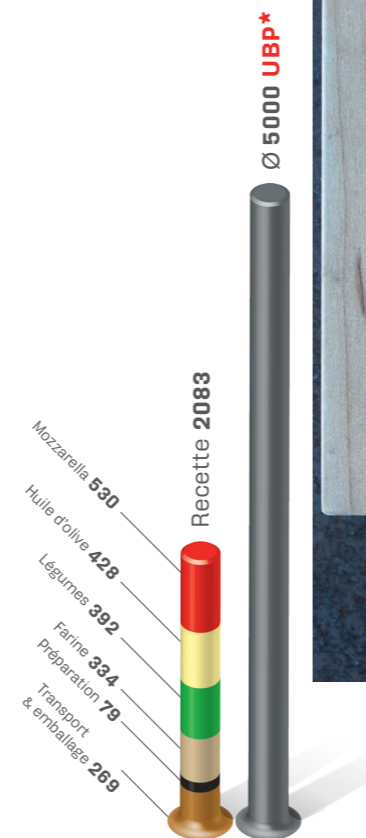


Photo: Betty Bossi / Graphique: Truc, Berne



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.