

AGNEAU MÉDITERRANÉEN

Pour 4 personnes. Mise en place et préparation: env. 40 Min. / Mise en place: préchauffer le four à 60° C, y glisser des assiettes. / Par personne: lipides 16 g, protéines 31 g, glucides 49 g, 1916 kJ (459 kcal)

4 c. à café d'huile d'olive bien faire chauffer dans une poêle antiadhésive

2 filets d'agneau (d'env. 200 g) saisir la viande env. 3 min sur chaque face

½ de c. à café de sel, un peu de poivre saler et poivrer, réserver au chaud

4 c. à café d'huile d'olive faire chauffer dans la même poêle

Rezept: Betty Bossi

4 oignons, en petits quartiers / 20 olives vertes dénoyautées, en deux / 2 gousses d'ail, en deux / faire revenir le tout env. 5 min

8 tomates, en dés / 4 c. à soupe d'origan, coupé finement / ajouter, faire revenir env. 2 min

1½ de c. à café de sel / ½ de c. à café de poivre noir saler et poivrer

Présentation:

Répartir les légumes sur les assiettes chaudes, découper la viande en tranches, dresser dessus.

Servir avec: 300 g de baguette rustico

BILAN NUTRITIONNEL

La viande d'agneau: La viande d'agneau provient d'animaux âgés de six à douze mois. La viande de bêtes plus âgées, appelée viande de mouton, provient d'animaux femelles ou de mâles castrés. En raison de son goût très fort, la viande de mouton n'est guère consommée en Europe. La viande d'agneau est riche en protéines, en fer, en zinc et en vitamine B. La portion indiquée dans la recette couvre totalement les besoins quotidiens en vitamine B-12. Le morceau utilisé pour la recette est le plus maigre dans l'agneau. Une côtelette d'agneau contient trois fois plus de graisse que le filet.

Tomates: Du point de vue botanique, la tomate est une baie, mais en raison de l'utilisation que l'on en fait, on ne la classe pas parmi les fruits mais parmi les légumes. Il en existe plus de deux mille variétés dans le monde. Conservées à température ambiante et à l'abri de la lumière, les tomates se gardent environ sept jours après la date d'achat. Lorsqu'on les prépare, il faut toujours enlever la tige car celle-ci contient de la solanine qui, en grande quantité, est toxique. Pour la même raison, il est préférable de ne manger que des tomates bien mûres. Avec 21 kcal par 100 g, les tomates comptent parmi les variétés de légumes les plus pauvres en calories.

Assiette optimale: La recette se compose de légumes, de protéines et de farineux, les proportions correspondant aux recommandations de la pyramide alimentaire suisse. Comme on ne consomme pas régulièrement une portion de légumes à chaque repas, la SSN recommande une portion de légumes de 180 g à midi et le soir. Pour réaliser un repas principal équilibré selon ces recommandations, la quantité préconisée de légumes pourrait être atteinte en ajoutant une ou deux tomates. Par ailleurs, la baguette peut être avantageusement remplacée par du pain complet afin d'accroître la quantité de fibres et la sensation de satiété.

MARION WÄFLER / SSN

BILAN ECOLOGIQUE

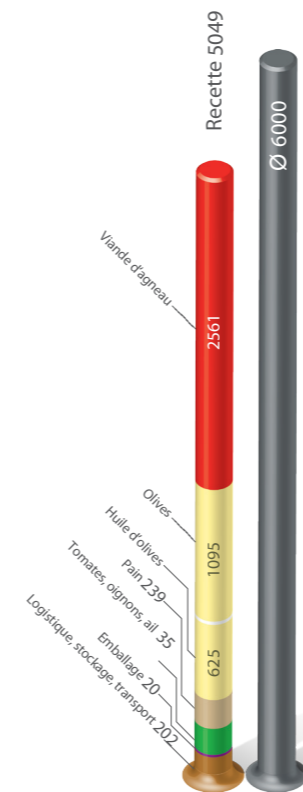
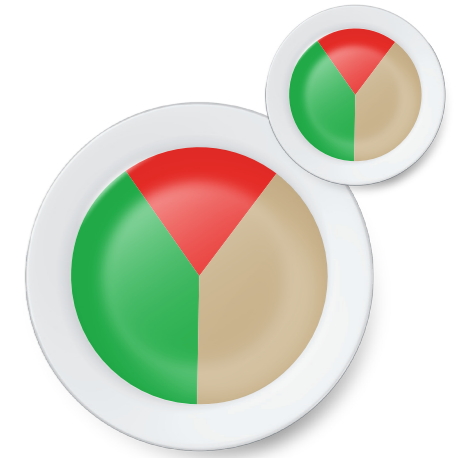
La viande d'agneau: Comme le bœuf, l'agneau est un ruminant et son élevage produit une grande quantité de méthane, un gaz à effet de serre. Les émissions de gaz à effet de serre liées à la production de viande de porc et de volaille ne représentent qu'un tiers de celles dues à la viande d'agneau. Si l'on considère l'impact global sur l'environnement, les différences sont un peu moins évidentes. La viande d'agneau distribuée en Suisse vient fréquemment de Nouvelle-Zélande. En ce qui concerne la provenance, on ne sait pas avec certitude laquelle est la plus écologique. En effet, les systèmes de production sont très différents et donc difficilement comparables. Si la viande est importée en Europe par avion, son impact écologique est très important.

Pain: L'impact environnemental du pain peut varier considérablement indépendamment des ingrédients utilisés. Outre des adjonctions particulières d'oléagineux ou de graines, la variété et la qualité de la farine utilisée joue un rôle essentiel. Celle-ci est déterminée par le degré de mouture. Alors que pour produire de la farine blanche on n'utilise que 65 % du grain, les farines complètes en contiennent 98 %. Il s'ensuit que la quantité de céréales utilisée pour produire un kilo de farine varie. Le reste de céréales non utilisé peut être transformé en d'autres produits alimentaires ou en fourrage pour les animaux. De nombreux résidus alimentaires sont cependant jetés.

Histogramme: Une portion d'«agneau méditerranéen» représente quelque 5'000 UBP, ce qui la situe légèrement en dessous de la valeur d'un repas moyen. La viande d'agneau engendre près de la moitié de la charge environnementale du menu. Un tiers de celle-ci résulte des olives et de l'huile d'olives. Pour huit cuillères à soupe d'huile, il faut presser une dizaine d'olives. Les autres ingrédients ainsi que l'emballage, la distribution et le conditionnement ne jouent qu'un rôle secondaire.

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.