

ÉMINCÉ DE BOEUF ASIATIQUE

.....
Pour deux personnes. Préparation et réalisation: env. 30 minutes /
Par personne: 14g de graisse, 37g de protéines, 58g de glucides,
2077kJ (496 kcal)
.....

120 g de riz basmati / 1 1/2 dl d'eau / 1/2 CS de gingembre râpé / Rincer le riz à l'eau courante froide dans une passoire jusqu'à ce qu'elle soit claire et bien égoutter. Porter le riz à ébullition avec le gingembre. Éteindre la plaque et laisser gonfler le riz à couvert pendant une quinzaine de minutes sans jamais soulever le couvercle. Égrener le riz à l'aide d'une fourchette.

1/2 CS d'huile de sésame / 200 g de viande de boeuf émincée (à la minute) / **1/4 CC de sel** / Faire chauffer l'huile dans un wok ou une large poêle antiadhésive. Saisir la viande env. 2 minutes, la retirer et la saler.

.....
1/2 CS d'huile de sésame / 3 oignons en botte avec les fanes, détaillés en rondelles / **2 gousses d'ail**, en petites tranches / **400 g de chou chinois**, en lanières / **1/2 CS de gingembre** râpé / **1 piment rouge**, épépiné et haché fin / Faire chauffer de l'huile dans la même poêle. Faire revenir l'oignon et tous les ingrédients y compris le piment pendant 4 minutes.

.....
3 CS de sauce soja / 2 CS d'eau / 20 g de noix de cajou, rôties / ajouter la viande, la sauce soja et l'eau puis réchauffer. Parsemer de noix et dresser avec une garniture de riz.

Recette: Betty Bossi

BILAN NUTRITIONNEL



Noix de cajou: Comme leur peau contient une huile irritante et toxique, on ne trouve dans le commerce que des noix de cajou pelées. Peler les noix de cajou est un gros travail qui se fait manuellement, ce qui explique le coût élevé de ce produit. Comme tous les oléagineux, les noix de cajou sont riches en graisse (45 g / 100 g) mais elles se distinguent par une forte teneur en glucides (26.6 g / 100 g), au moins deux fois plus élevée que celle des autres fruits ou graines oléagineuses. L'anacardier pousse dans les climats tropicaux et, outre les noix, il donne aussi des fruits piriformes que l'on appelle pommes de cajou. Celles-ci sont transformées en marmelade ou en sirop immédiatement après récolte. Chaque pomme de cajou donne une noix.



Chou chinois: Le chou chinois demande une cuisson moins longue que les autres variétés; son goût est plus doux et il est plus digeste. D'autre part, on constate une grande différence en ce qui concerne la teneur en vitamine C. Le chou chinois contient 26 mg de vitamine C pour 100g, moins que la plupart des autres choux qui en contiennent à peu près le double. Mais une portion de chou chinois de 120g couvre malgré tout un tiers des besoins quotidiens en vitamine C d'un adulte. On cultive aussi le chou chinois en Suisse entre juin et mars.



L'assiette optimale: Ce plat est très équilibré et correspond aux recommandations de la Société Suisse de Nutrition. Il satisfait donc aussi aux conditions fixées par l'assiette optimale et n'a pas besoin d'être optimisé. Une portion fournit 496 kcal, 14 g de lipides, 58 g de glucides et 37 g de protéines.

MARION WÄFLER / SSN

BILAN ÉCOLOGIQUE



Viande de boeuf: L'élevage des boeufs génère de l'ammoniaque et du méthane qui se diffusent dans l'air. L'ammoniaque pollue l'atmosphère et le méthane participe au changement climatique. En outre, l'élevage requiert de grandes surfaces de terre ce qui, selon les dernières méthodes d'évaluation, alourdit le bilan écologique. L'utilisation des sols dans des régions qui ne peuvent guère être exploitées autrement, par exemple dans les zones de montagne, ne pose guère de problème. En revanche, l'élevage de bovins sur des pâturages fertiles demande beaucoup plus de terre par kilo de viande que la culture du soja, par exemple: Un kilo de boeuf «natura» requiert près de vingt fois plus de terrain qu'un kilo de tofu. Rien que pour cette raison, il est recommandé de ne préparer un menu carné de ce genre qu'une à deux fois par semaine au maximum.



Préparation: La charge écologique résultant de la préparation de cette recette est particulièrement faible. En effet, le mode de cuisson choisi est très efficace: les légumes et la viande ne sont que rapidement saisis, le riz est juste porté à ébullition puis on le laisse gonfler plaque éteinte avec un couvercle. Cette façon de préparer le riz permet de réaliser une bonne économie d'énergie puisque la plaque est éteinte pendant les dernières minutes de cuisson. La plaque chaude et la casserole accumulent suffisamment de chaleur pour assurer la cuisson sans apport d'énergie.

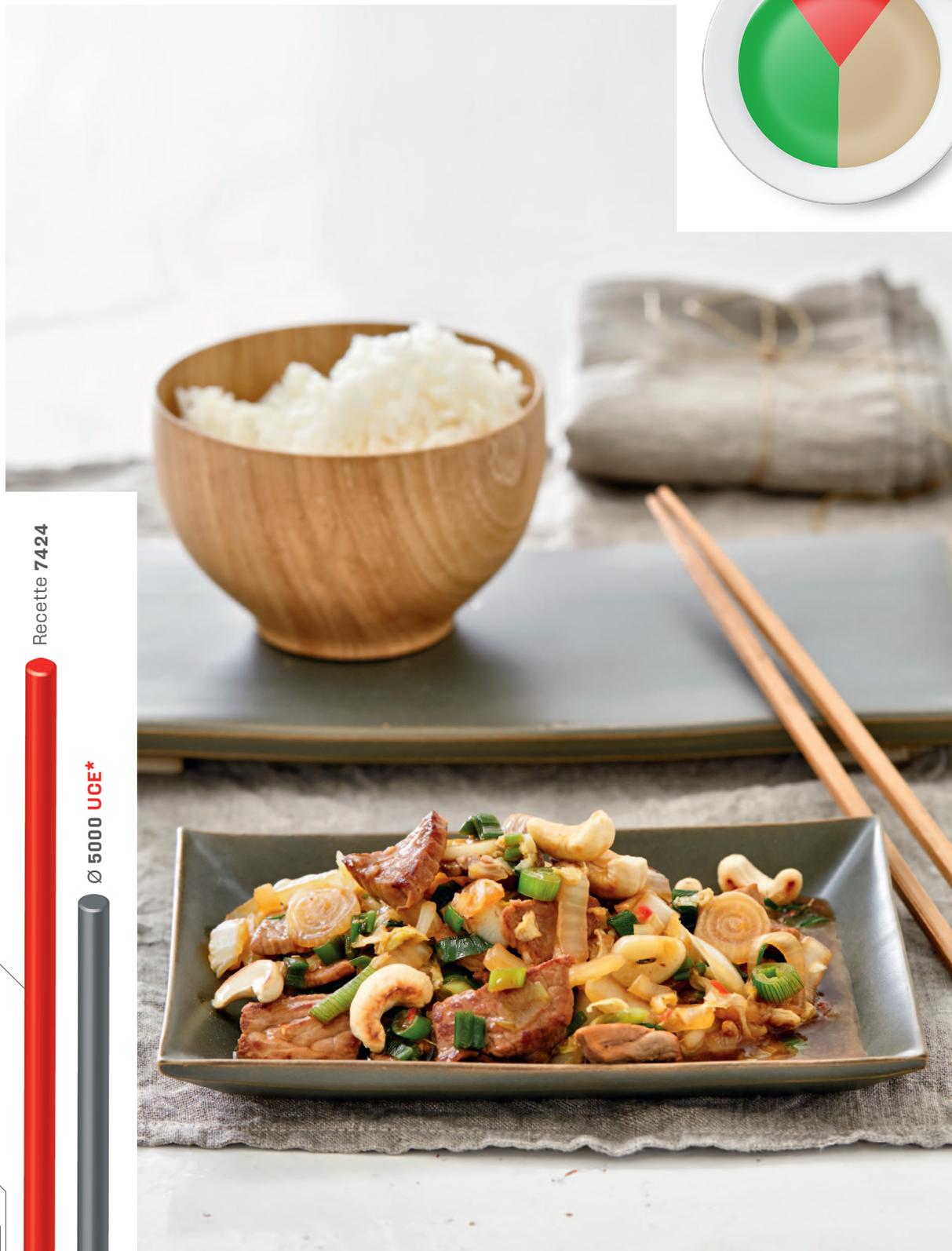
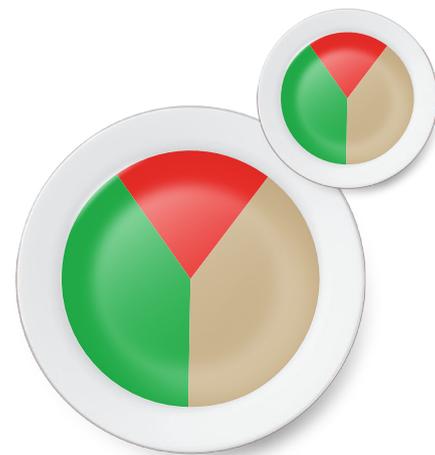


Histogramme: Avec 7'424 unités de charge environnementale, l'émincé de boeuf façon asiatique pèse lourd dans le bilan écologique de ce plat. Cela s'explique par la part importante de viande qui occasionne plus de 85% de la charge globale. Le riz, pour sa part, vient en deuxième position (6%). La préparation ne nuit guère à l'environnement car le mode de cuisson est très efficace. Elle représente moins d'un demi pour cent de la charge globale.

REGULA KELLER / 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**



Fotografie: Betty Bossi / Infografik: Truc, Bern

Recette 7424

Ø 5000 UCE*

Viande de bœuf 6318

Riz 432

Chou chinois 191

Autres ingrédients 224

Préparation 37

Transport, stockage & vente 222

◁ *** UNITES DE CHARGE ÉCOLOGIQUE (UCE)** Cet histogramme montre la charge écologique de la recette par personne. En comparaison, la valeur moyenne d'un repas principal préparé chez soi. Le calcul des unités de charge écologique récapitule en un seul indice l'impact écologique de la production et de la distribution des aliments (plus le nombre de points est élevé, plus la charge écologique est importante). A partir du présent numéro de Tabula, nous utilisons la version de cette méthode actualisée en 2013 au lieu de celle datant de 2006, raison pour laquelle les résultats ne peuvent être comparés à ceux des précédentes recettes. **Source:** ESU-services.