

PANIZZA AUX ÉPINARDS

.....
Pour 4 personnes. Temps de préparation: env. 30 minutes / Par personne: lipides 11 g, protéines 16 g, glucides 35 g, 306 kcal

.....
1-2 gousse(s) d'ail, en lamelles / beurre pour faire suer / 500 g d'épinards / sel, poivre, muscade / Faire suer l'ail dans le beurre. Ajouter les épinards, ajouter le sel, le poivre, la muscade, continuer à étuver jusqu'à ce que les feuilles se délitent entièrement. Passer dans la passoire, légèrement presser.

.....
4-8 petits pains, env. 250 g, coupés en 2, ou un pain parisien, en morceaux / env. 80 g de concentré de

tomates / 75 g de champignons de Paris, nettoyés, en lamelles / 150-300 g de mozzarella, râpée / sel, poivre, Paprika / Etaler le concentré de tomates sur la moitié du pain. Garnir d'épinards, de champignons de Paris et de mozzarella, saler, poivrer, ajouter le paprika.

.....
Cuire 10-15 min dans la partie inférieure du four préchauffé à 220 °C.

.....
Conseil: Etuver 1 kg d'épinards au lieu de 500 g, en servir la moitié en guise d'accompagnement.

.....
Recette et photo: Swissmilk

BILAN NUTRITIONNEL



Les épinards: De mars à novembre, c'est la saison des épinards en Suisse. La majeure partie des épinards cultivés est surgelée. Une petite partie atterrit sur le marché des produits frais. Pendant des années, on a vanté les mérites de la teneur en fer des épinards. Certes, ils en contiennent, mais en quantité relativement modérée: sans compter que le fer végétal (fer non héminique) est moins bien assimilé dans l'intestin que le fer animal (fer héminique). Il faut cependant noter la forte teneur des épinards en vitamine A et en folates. 100 g d'épinards apportent en effet 0,4 mg de vitamine A, ce qui couvre déjà 40% des besoins journaliers, et 190 µg de folates, soit presque 60% des besoins journaliers.



Le concentré de tomates: Pour sa préparation, les tomates sont épluchées, épépinées, passées et chauffées. Sous l'effet de la chaleur, une partie de l'eau s'évapore et la pulpe épaisse, puis elle est pasteurisée et salée au cours du processus de mise en conserve. L'eau mise à part, les composants de la tomate sont présents en concentration plus importante dans le concentré de tomates. 100 g de ce dernier contiennent 1150 mg de potassium, contre 220 mg seulement dans 100 g de tomates crues. Le lycopène confère leur couleur rouge aux tomates et à leurs dérivés; il y en a près de quatre fois plus dans le concentré de tomates que dans les tomates crues. Le lycopène est une substance végétale secondaire et fait partie des caroténoïdes. On lui attribue des vertus antioxydantes et anticancéreuses.



L'assiette optimale: La panizza aux épinards contient les trois ingrédients d'une assiette équilibrée. Les épinards, les champignons et la purée de tomates couvrent les apports en légumes. La mozzarella est une source de protéines et les féculents sont apportés par le pain. Préférer à la baguette les petits pains bruns à base de farine bise ou de farine complète, qui sont plus riches en fibres, en vitamines et en minéraux.

SABINE OBERRAUCH / SSN

BILAN ÉCOLOGIQUE



Les épinards: Si les épinards sont servis en garniture, comme la recette le propose, ils représentent l'ingrédient principal du repas, aussi bien en termes de poids global que du point de vue de l'impact environnemental. Cela s'explique essentiellement par le besoin relativement élevé d'engrais azoté pour leur culture. L'utilisation d'épinards surgelés au lieu des épinards frais de saison accentue la pollution de l'environnement générée par l'ensemble du plat.



La mozzarella: Cette recette recommande 150 à 300 g de mozzarella pour 4 personnes. Si l'on prend une quantité moyenne, soit 225 g, la fabrication de la mozzarella est à l'origine d'un cinquième de la pollution totale générée par ce plat.



Le pain: Environ 13% de la pollution générée par ce plat est liée au pain. C'est l'agriculture qui est à l'origine des effets de ces ingrédients sur l'environnement. La panizza étant de toute façon cuite, on pourrait tout aussi bien utiliser du pain déjà sec et un peu ancien, que l'on mettrait sinon à la poubelle.

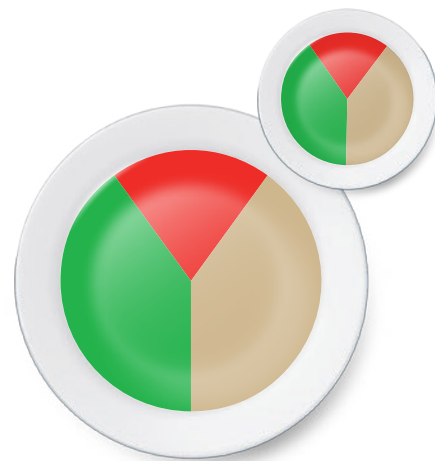


Histogramme: La panizza aux épinards préparée pour 4 personnes génère env. 7000 unités de charge écologique (UCE). Du point de vue de l'environnement, les épinards et la mozzarella (respectivement 26% et 20% de la pollution totale) sont les principaux ingrédients de ce repas. La purée de tomates, le pain et le beurre pour faire revenir représentent au total un tiers de la pollution environnementale. Cette dernière est générée par les ingrédients, et les autres facteurs tels que le transport et la préparation jouent un rôle moins important sur l'ensemble de l'impact écologique.

SIMON EGGENBERGER, NIELS JUNGBLUTH / 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

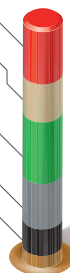


Swissmilk / Graphique: Truc, Berne

Ø 5000 UBP*

Recette 1800

Mozzarella 370
 pain 240
 Epinards et
 purée de tomates 625
 Autres ingrédients
 Préparation, stockage
 et transport 200



◁ 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.