

FLAMMEKUECHE À LA BETTERAVE

Pour 4 personnes. Préparation: env. 50 min. / Repos: env. 1 h 15
Par personne: 33 g de lipides, 13 g de protéines, 49 g de glucides, 544 kcal

Pâte: 220 g de farine (farine mi-blanche, 50% de farine mi-blanche et 50% de farine d'épeautre grossière, 50% de farine mi-blanche et 50% de farine multicéréales) / ½ cc de sel / 1 pincée de sucre / 10 g de levure émiettée / env. 1,25 dl d'eau tiède / 3 cs de beurre fondu / mélanger la farine, le sel et le sucre, former un puits. Dissoudre la levure dans un peu d'eau, verser dans le puits avec le reste d'eau et le beurre. Pétrir le tout jusqu'à obtention d'une pâte souple. Couvrir de film alimentaire et laisser reposer à température ambiante jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume. Sur un peu de farine, abaisser la pâte en 2 cercles de la taille des plaques du four. Disposer sur les plaques chemisées de papier sulfurisé. Piquer la pâte avec une fourchette.

Garniture: 200 g de crème acidulée / sel et poivre / 300 g de betteraves cuites, pelées et coupées en fines tranches / 1 oignon coupé en fines rondelles / 1 cs de thym / 200 g de fromage frais (type féta) émietté / badigeonner la pâte abaissée de crème acidulée, assaisonner. Garnir de betterave, d'oignon et de thym. Enfournier les plaques l'une après l'autre dans la partie inférieure du four préchauffé à 220 °C (air chaud/chaaleur tournante, dans l'idéal combiné à la cuisson par le bas) et cuire 8-10 min. Parsemer de fromage frais.

Après la cuisson, ajouter des pickles de radis: laver un radis rouge ou blanc (env. 300 g) et le couper en fines rondelles. Porter à ébullition 1 dl de vinaigre de vin blanc, 1 dl d'eau, 1 ½ cs de miel, ¾ cc de sel. Verser sur les rondelles de radis. Réserver au frais.

Recette et image: Swissmilk

BILAN NUTRITIONNEL

La betterave rouge: Il s'agit d'un légume racine, qui se conserve longtemps et qui est typiquement un légume d'hiver. Elle est vendue crue, cuite, déjà préparée en salade ou sous forme de jus. On sait moins que les feuilles de la betterave peuvent aussi être cuisinées, hachées finement et ajoutées à la salade ou préparées comme les épinards ou les blettes. La betterave rouge n'est pas forcément rouge foncé: on trouve des variétés jaunes, voire rayées rouge et blanc. Malgré tout, la couleur intense de la variante rouge est souvent utilisée comme colorant naturel, dans le yogourt à la fraise par exemple.

Crème acidulée: La crème acidulée, aussi appelée crème fraîche est le résultat d'une légère fermentation de la crème par des bactéries lactiques. La seule caractéristique qui la distingue de la demi-crème acidulée est une teneur en graisse plus élevée (35%), la crème fraîche étant fabriquée à partir de crème entière, tandis que la demi-crème acidulée est issue de la transformation de demi-crème. La crème fraîche a une consistance épaisse et ne fait pas de grumeaux quand elle est ajoutée à des plats chauds, les sauces par exemple.

L'assiette optimale: Cette recette végétarienne contient bien tous les ingrédients de l'assiette optimale. Cependant, la répartition n'est pas idéale, dans la mesure où la proportion de légumes de la tarte flambée est relativement faible et où la quantité de protéines est un peu juste. Sur le graphique, en haut à droite, la proportion des féculents est nettement trop élevée, alors même que la quantité est en fait idéale. Afin d'optimiser les proportions, on peut compléter la tarte flambée avec les pickles proposés ou une salade de saison. On pourrait aussi ajouter du fromage à ce plat, en faisant passer la portion de fromage frais utilisé à environ 60 g par personne.

STÉPHANIE BIELER / SSN

BILAN ÉCOLOGIQUE

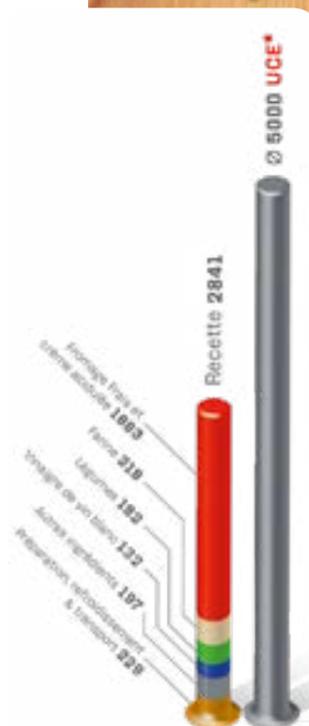
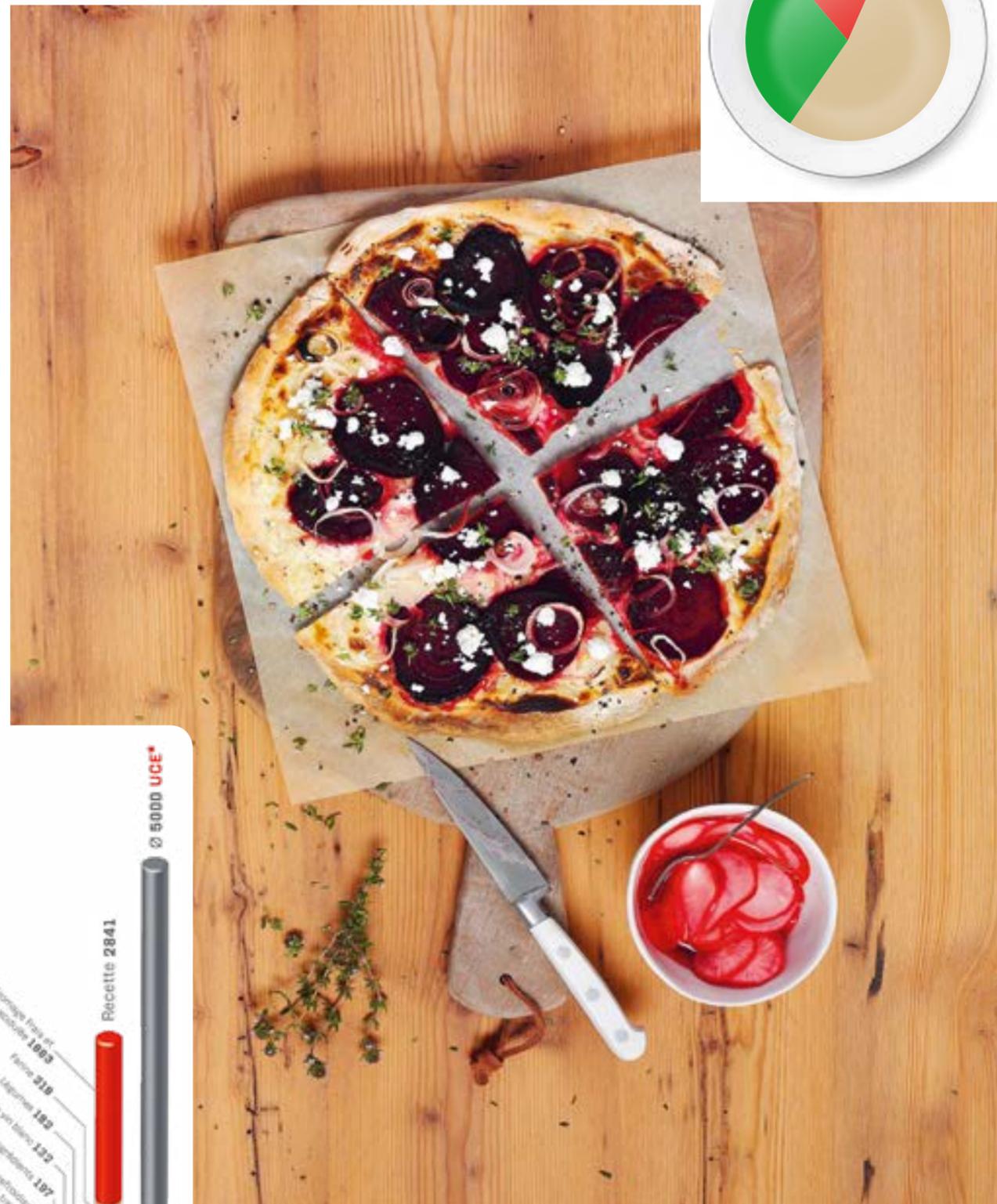
Fromage frais et crème acidulée: Du point de vue écologique le fromage frais et la crème fraîche sont les principaux ingrédients et génèrent ensemble environ 66 % de l'impact environnemental. Les nuisances des produits laitiers sur l'environnement résultent surtout de la production de fourrage, la fabrication d'un litre de lait nécessitant 1,6 kg de fourrage. En Suisse, ce dernier se compose essentiellement de maïs, d'herbe et de foin. Pour un kg de feta, il faut environ 8,5 l de lait de brebis et plus de 3,3 l de lait de vache pour un kg de crème fraîche. S'ajoute à cela le beurre, avec au total 2,8 l de lait cru pour ce plat.

Vinaigre de vin blanc: Le vinaigre de vin blanc est un facteur important de pollution environnementale (5%). Les conséquences de l'utilisation du cuivre comme fongicide dans la viticulture sont notamment considérées comme négatives. Ces dernières années, de gros efforts ont déjà été faits pour réduire son usage, mais même dans l'agriculture biologique, on ne peut pas encore renoncer au cuivre, ce qui aboutit à long terme à une augmentation de la pollution des sols. Pour ce qui est du vinaigre, il existe de grandes disparités, pas seulement au niveau du prix. D'autres types de vinaigre, comme le vinaigre de pomme, peuvent être moins polluants, tandis que des produits plus onéreux le sont plutôt plus.

Résumé: La préparation de la tarte flambée végétarienne aux betteraves avec l'accompagnement de pickles pour quatre personnes équivaut à environ 11 200 unités de charge écologique (UCE). Une portion de tarte flambée végétarienne aux betteraves génère donc à peu près 2800 UCE et a un impact environnemental nettement plus faible que l'impact moyen d'un repas principal (5000 UCE par personne). Du point de vue écologique, le fromage frais et la crème fraîche sont les principaux ingrédients.

CHRISTOPH MEILI, NIELS JUNGLUTH / 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



◀ ***IMPACT ENVIRONNEMENTAL** Cet histogramme représente la charge environnementale de la recette par personne. À 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.