

STRUDEL PRINTANIER ET MOUSSE AUX HERBES

Pour 4 personnes. Préparation: env. 60 min., cuisson: env. 20 min.

Strudel: 400 g de carottes nouvelles, parées / 500 g d'asperges vertes, parées / env. 1½ paquet de pâte à strudel (env. 180 g en tout) / 50 g de beurre, liquide / 150 g de fromage frais / sel / Cuire al dente les carottes et les asperges séparément dans le panier vapeur ou dans une casserole d'eau salée, tamponner. Badigeonner les feuilles de pâte à strudel. Les superposer 2 par 2 et les découper en carrés d'env. 12x12 cm. Garnir chacun de 1 cc de fromage frais et de 1 carotte ou de 1 asperge, enrouler. Disposer sur la plaque préparée, badigeonner du reste de beurre, saler. Cuire 10-15 min au milieu du four préchauffé à 200 °C.

Ragoût de légumes glacé: beurre pour étuver / 600 g de légumes de saison (colraves, radis, p. ex.), parés, coupés en 4 ou en morceaux / 1 dl de bouillon de légumes /

1-2 cc de sucre / sel, poivre / Faire fondre le beurre dans une grande poêle. Ajouter les légumes, étuver. Mouiller avec le bouillon, porter à ébullition, saler, poivrer. Cuire al dente à feu doux. Réduire le liquide restant jusqu'à l'obtention d'une consistance sirupeuse.

Mousse aux herbes: 2 dl de mousseux suisse, de prosecco ou de bouillon / 2 dl de demi-crème / 5 brins d'estragon et de cerfeuil (feuilles) / sel, poivre / 25 g de beurre froid / Réduire le prosecco ou le bouillon de moitié. Verser la crème, réduire de nouveau légèrement, saler, poivrer. Ajouter le beurre par portions, faire mousser à l'aide d'un mixeur plongeant.

Dresser le strudel avec les légumes, le ragoût et la sauce. estragon et cerfeuil pour décorer.

Recette et image: Swissmilk

BILAN NUTRITIONNEL

Les asperges: L'asperge (*Asparagus officinalis* L.) est une plante de la famille des Liliacées. Elle peut être verte ou blanche. Contrairement à l'asperge blanche, l'asperge verte pousse au-dessus de la terre et se colore donc sous l'effet des rayons du soleil (photosynthèse). Comme tous les légumes, les asperges apportent des nutriments précieux, fibres, vitamines, minéraux et substances végétales secondaires. L'asperge est connue pour la forte odeur qu'elle génère dans les urines, et qui est liée à l'acide asparagique. Ce composé soufré est métabolisé dans l'organisme au bout de 15 minutes. Ce sont ses produits cataboliques qui donnent à l'urine cette odeur désagréable.

Le Prosecco: Prosecco est une appellation d'origine contrôlée pour les vins effervescents italiens. Ce vin est fabriqué à partir de raisin blanc de cépage Glera. Ses bulles (formation d'acide carbonique) apparaissent lors de la deuxième fermentation en cuve. Une erreur commune consiste à croire que l'alcool s'évapore totalement à la cuisson. Le point d'ébullition de l'alcool est certes bien en dessous de celui de l'eau, à 78 °C, mais l'alcool ne s'évapore pas complètement pour autant. Il faut donc compter avec une teneur résiduelle d'alcool.

L'assiette optimale: Ce menu comporte les trois composantes d'un repas équilibré. Mais, si la part de légumes est généreuse, la part de farineux et de protéines est faible. Le fromage frais à tartiner fournit relativement peu de protéines pour une valeur énergétique élevée. L'apport en graisse de ce menu est élevé et il ne s'agit pratiquement que de graisse laitière. La part de beurre peut certainement être simplement divisée par deux ou remplacée en partie par de l'huile de colza.

ILARIA IRION / SSN

BILAN ÉCOLOGIQUE

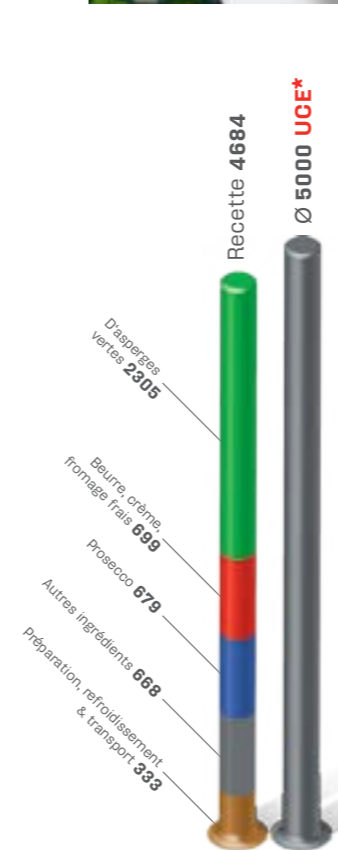
Les asperges: Du point de vue écologique, les asperges sont les principaux ingrédients et génèrent 49% de l'impact environnemental. Leur impact négatif est essentiellement déterminé par les différentes émissions liées à la culture, ainsi que par l'utilisation d'engrais. L'important est qu'elles ne soient pas importées d'Outre-Atlantique. L'idéal est de cuisiner ce plat à la saison des asperges, soit d'avril à mi-juin. Avant et après, les asperges vertes fraîches viennent la plupart du temps d'Amérique du Sud, du Pérou par exemple. Si elles sont transportées en avion sur des distances aussi importantes, l'impact environnemental de ce plat augmente de 31% et atteint 6160 unités de charge écologique.

Le Prosecco: Pour le Prosecco, la principale pollution provient de la lourde bouteille en verre, ainsi que de la culture du raisin, pour laquelle on utilise notamment engrais et produits phytosanitaires.

Histogramme: La préparation du strudel printanier avec sa mousse aux herbes, pour quatre personnes, équivaut à environ 18740 unités de charge écologique (UCE). Une portion de ce plat, qui génère environ 4680 UCE, a donc un impact environnemental légèrement plus faible que l'impact moyen d'un repas principal (5000 UCE par personne). Du point de vue écologique, les asperges sont les ingrédients les plus importants et génèrent 49% de l'impact environnemental quand elles sont de saison. Les produits d'origine animale (beurre, fromage frais et crème) représentent au total environ 15% de l'impact environnemental, tout comme le Prosecco. Tous les autres ingrédients réunis, essentiellement des produits d'origine végétale, totalisent 14% de l'impact environnemental: le mélange de légumes de saison 6% et la pâte toute faite 5%.

CHRISTOPH MEILI, NIELS JUNGLUTH / ESU

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. 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.