

SALADE DE RIZ AU MELON

Pour 4 personnes. Préparation: environ 30 minutes

6 dl de bouillon de légumes / env. 200 g de riz, TriColoRice, p. ex. (riz long grain, riz rouge de Camargue, riz sauvage) / 3 petits poivrons (1 vert, 1 jaune et 1 rouge), coupés en petits dés / ½ melon (Galia, p. ex.), épépiné, pelé et coupé en fines tranches / 1 oignon frais, en rouelles / ½ bouquet de cerfeuil, feuilles / Porter le bouillon à ébullition. Ajouter le riz, laisser mijoter 18-20 min sans couvrir jusqu'à évaporation totale du liquide. Laisser refroidir.

Sauce: 3-4 cs de vinaigre de pomme / 4 cs d'huile de colza / sel poivre du moulin / Sauce: mélanger tous les ingrédients, assaisonner.

Juste avant de servir, mélanger soigneusement le riz, les légumes, le melon, l'oignon et le cerfeuil avec la sauce. Remplacer le TriColoRice par du riz long grain.

Recette et image: Swissmilk

BILAN NUTRITIONNEL

Le melon: Le melon est le fruit d'une plante de la famille des cucurbitacées, comme le concombre et les courges. Originaire d'Afrique et d'Inde, on le connaît en Europe depuis 2000 ans environ. Mais il est rarement cultivé en Suisse, car il ne pousse que sous les climats chauds.

Le melon est essentiellement composé d'eau (environ 90%). Il contient une quantité non négligeable de vitamine C: une portion de 120 g couvre plus d'un quart des besoins quotidiens.

Le cerfeuil: L'étymologie grecque du nom cerfeuil nous amène à un terme signifiant «la feuille dont on se réjouit». Le cerfeuil appartient à la même famille que le persil et son goût s'en rapproche, avec une note d'anis en plus.

Cette herbe aromatique perd rapidement son arôme quand elle est cuite. Il convient donc de l'ajouter à la fin de la préparation. Le cerfeuil est riche en potassium et en calcium. Mais comme il est utilisé comme un condiment, généralement en petites quantités, l'apport effectif de ces minéraux reste donc négligeable.

L'assiette optimale: Le riz de la salade correspond à la part de farineux de l'assiette optimale. Avec près de 180 g de fruits et légumes par personne, la part de ce groupe d'aliment est aussi couverte. Mais pour augmenter la part de légumes, on pourrait ajouter à cette salade quelques feuilles de rucola ou un légume d'été.

Cette recette ne comprend pas d'aliment protéique. On pourrait envisager de compléter la salade avec 240 g de feta ou de mozzarella ou de servir ce plat avec un morceau de viande grillée.

STÉPHANIE BIELER / SSN

BILAN ÉCOLOGIQUE

Le riz: Le riz et le bouillon sont à l'origine d'environ 40% de l'impact environnemental. Les données ont été calculées avec un riz en provenance des Etats-Unis. L'impact environnemental est avant tout généré par la culture. Mais suivant le type de riz et de culture, les émissions directes de méthane jouent aussi un rôle important sur le changement climatique. Les rizières à culture humide ont tendance à provoquer des émissions plus élevées. Le riz sauvage n'est pas vraiment du riz, mais une espèce de plante qui pousse sur les rives canadiennes. Nous avons encore très peu d'informations fiables permettant de comparer les différentes sortes de riz proposées.

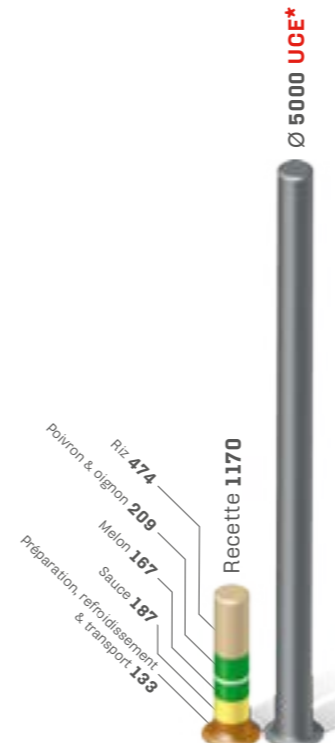
Le melon: Les calculs ont été faits à partir d'un melon Galia d'un kg. Un demi-melon contribue environ à 14% de l'impact environnemental. Cette proportion élevée s'explique entre autres par le poids. Dans cette recette, l'important est de consommer la deuxième moitié de melon dans les jours qui suivent, et de ne pas gaspiller la jetant.

Poivrons, cerfeuil et oignons: Les autres ingrédients de la salade contribuent environ à 18% à l'impact environnemental. Il faudrait surtout renoncer aux légumes de serre, en fonction des saisons. Au moment où nous publions cet article, cela ne devrait pas être un problème.

Histogramme: La préparation de la salade de riz au melon pour quatre personnes équivaut à environ 4700 unités de charge écologique (UCE). Une portion de ce plat génère donc environ 1200 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 riz est le principal ingrédient, dans la mesure où il est à l'origine de 40% de l'impact environnemental. Mais dans cette recette, l'accompagnement, un morceau de viande grillée par exemple, est également à prendre en compte.

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



***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.