

# TORTILLA À LA COURGE

Pour 4 personnes. Préparation: environ 30 minutes

300 g de chair de courge, parée, râpée à la râpe à rôtis / ½ poivron rouge et ½ poivron vert, parés, coupés en petits dés / 1 gousse d'ail, pressée / beurre ou crème à rôtir / 400 g de pommes de terre en robe des champs, pelées, râpées à la râpe à rôtis / 3 cs de ciboulette finement ciselée / sel, poivre / Saisir la courge, les poivrons et l'ail dans le beurre à rôtir chaud. Ajouter les pommes de terre en robe des champs et la ciboulette, saler, poivrer.

8 oeufs, battus / 1 dl de crème / sel, poivre / 200 g de fromage frais (type feta), émietté / ciboulette pour décorer / Battre la crème et les oeufs, saler, poivrer et verser sur les légumes. Laisser prendre à feu moyen en veillant à ce que la surface reste baveuse. Répartir le fromage frais dessus. Ciboulette pour décorer.

Recette et image: Swissmilk

## BILAN NUTRITIONNEL



**Poivron:** comme les tomates, le poivron appartient à la famille des Solanacées. Selon l'espèce, les poivrons deviennent jaunes, oranges ou rouges en mûrissant, tandis que les poivrons verts sont toujours récoltés avant d'arriver à maturité. Comme tous les légumes, les poivrons apportent également de précieuses vitamines, des minéraux, des substances végétales secondaires et des fibres. La teneur en vitamine C de ce légume d'été est toutefois impressionnante. Les poivrons rouges contiennent 165 mg de vitamine C pour 100 g. Les besoins journaliers en vitamine C sont de 110 mg chez un homme adulte, et ils sont déjà largement couverts par un demi-poivron.



**Oeufs:** un œuf moyen pèse env. 50 g (20 g de jaune et 30 g de blanc). Tandis que le blanc d'œuf est composé à 88 % d'eau et environ 10,5 % de protéines, le jaune d'œuf est beaucoup plus riche. Seuls 50 % du jaune sont composés d'eau, 16,5 % de protéines et 31,5 % de graisses. De plus, la teneur en vitamines de l'œuf se concentre principalement sur le jaune et celui-ci ne doit pas être négligé. Un très grand nombre de vitamines et minéraux sont présents dans l'œuf, et certains en forte concentration: 2 à 3 œufs, soit une portion selon la pyramide alimentaire suisse, couvrent 65 % à 95 % des besoins en vitamine B12 d'un homme adulte.



**L'assiette optimale:** la tortilla à la courge contient les trois ingrédients d'une assiette équilibrée. En comparaison avec l'assiette optimale, la part des aliments protéiques est cela dit relativement élevée, car 2 oeufs et 50 g de feta par personne correspondent déjà presque à 2 portions selon la pyramide alimentaire suisse. Dans le même temps, la part des féculents est basse et celle des légumes pourrait aussi être augmentée. Le repas peut être équilibré en accompagnant la tortilla à la courge d'un morceau de pain complet et d'une salade et en divisant par deux la quantité de fromage frais de type feta.

STÉPHANIE BIELER / SSN

## BILAN ÉCOLOGIQUE



**Oeufs:** du point de vue écologique, les œufs et la feta sont les principaux ingrédients, dans la mesure où ils sont chacun à l'origine d'environ 40 % de l'impact environnemental, provenant surtout de la production de fourrage. Pour fabriquer 1 kg de feta, il faut environ 8,5 litres de lait de brebis. S'ajoutent à cela le beurre et la crème, soit au total 2,8 l de lait cru pour ce plat. Pour les œufs, on compte environ 3 à 4 fois la quantité de fourrage.



**Courges et pommes de terre:** les courges et les pommes de terre sont les ingrédients les plus lourds dans la recette. Mais ils contribuent environ à hauteur de 5 % seulement à l'impact environnemental. La production de ces produits végétaux offre un rendement élevé à l'hectare, aussi leur impact environnemental est-il plutôt faible. Dans cette recette, l'important est également de consommer éventuellement la quantité restante dans les jours qui suivent, et de ne pas gaspiller en la jetant.



**Autres ingrédients:** les autres ingrédients contribuent à environ 9 % de l'impact environnemental. Celui-ci se répartit sur toute une série d'ingrédients sans priorité claire.

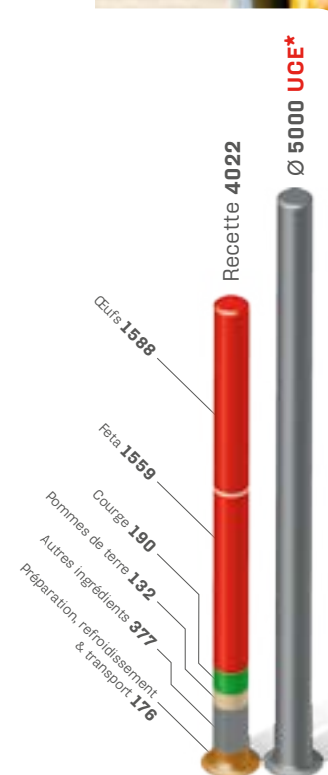
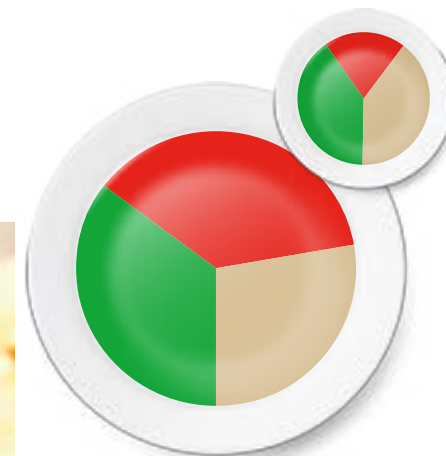


**Histogramme:** la préparation d'une tortilla à la courge pour quatre personnes équivaut à environ 16 000 unités de charge écologique (UCE). Une portion de ce plat génère donc environ 4000 UCE et a un impact environnemental légèrement plus faible que l'impact moyen d'un repas principal (5000 UCE par personne). Du point de vue écologique, la feta et les œufs sont les principaux ingrédients, dans la mesure où ils sont chacun à l'origine d'environ 40 % de l'impact environnemental. En revanche, la courge cause seulement 5 % des nuisances sur l'environnement. La tortilla à la courge en tant que repas principal végétarien a un impact sur l'environnement un peu moins important que d'autres repas principaux. C'est pourquoi elle est recommandée du point de vue écologique.

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. 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.

Swissmilk / Graphique: Truc, Berne