

RAGOÛT D'AGNEAU ET RIZ

Pour 4 personnes. Préparation: env. 45 minutes

Par personne: 14 g de lipides, 38 g de protéines, 66 g de glucides, 580 kcal

600 g de filet d'agneau, en dés / sel, poivre, paprika / 1 c. à c. de cardamome, moulue / beurre ou crème à rôtir / Assaisonner les dés d'agneau avec le sel, le poivre et le paprika, saisir sur toutes les faces dans le beurre à rôtir chaud, retirer du feu.

1 oignon, haché fin / beurre pour faire suer / 400 g de légumes mêlés (céleri en branches, céleri, carottes p. ex.), parés, en petits dés / 250 g de riz long grain / 2 dl de vin blanc ou de cidre sans alcool / env. 8 dl de bouillon de légumes / 2 à

3 graines de cardamome, écrasées / 100 g de pruneaux ou d'abricots secs, coupés en deux / sel, poivre / coriandre pour décorer / Faire suer l'oignon dans le beurre, ajouter les légumes et le riz, mouiller avec le vin, réduire un peu, verser le bouillon, ajouter la cardamome, porter à ébullition, mijoter à mi-couvert 15 à 18 minutes à feu doux. Au bout de 10 minutes de cuisson, ajouter les fruits secs.

Juste avant de servir, incorporer les dés d'agneau au riz, réchauffer 3 à 5 min sur le feu éteint jusqu'à ce que le riz soit cuit. Répartir dans des bols chauds, rectifier l'assaisonnement, décorer.

Recette et image: Swissmilk

BILAN NUTRITIONNEL

La cardamome: Les graines de cardamome, qui poussent dans les capsules, vertes ou noires, des fruits d'une espèce de roseau de la famille des Zingibéracées, donnent une épice délicieuse. La cardamome verte est originaire du sud de l'Inde, du Sri Lanka, de l'Irak ou de la Thaïlande. Elle déploie un arôme relevé, douceâtre et assez marqué, qui peut agrémenter des plats salés ou sucrés. La cardamome noire est un peu moins connue. Elle est originaire de l'Est de l'Himalaya et de Chine, et est souvent employée dans les plats de viande corsés, auxquels elle apporte un goût terreux et plutôt amer.

Les pruneaux: Les pruneaux sont fabriqués en séchant lentement les fruits mûrs, grâce à un faible apport de chaleur. En termes de proportion, la chaleur diminue l'humidité des fruits en faisant augmenter leur teneur en sucre. Par rapport à d'autres fruits secs, une part d'humidité relativement élevée est conservée dans la fabrication des pruneaux, ce qui les rend plus sensibles aux bactéries, aux microorganismes et à la formation de moisissures. Ce développement peut être freiné en ajoutant des conservateurs ou des sulfites, ce qui permet de conserver les pruneaux plus longtemps. La présence de sulfites et en conservateurs doit être mentionnée dans la liste des ingrédients.

L'assiette optimale: Dans ce ragoût d'agneau et riz, les trois éléments d'une assiette équilibrée sont présents, mais la portion de viande est plus grande et celle de légumes plus petite que les quantités recommandées. Réduire la part de viande à 100 à 120 g par personne et augmenter la part de légumes rééquilibrerait l'assiette. Pour faire rôtir la viande, comme alternative au beurre ou à la crème à rôtir, l'on peut utiliser de l'huile de colza HOLL (High Oleic Low Linolenic). Cette huile reste stable, même chauffée à forte température.

EVA-MARIA HOLDEREGGER / SSN

BILAN ÉCOLOGIQUE

La viande d'agneau: L'impact environnemental de la viande d'agneau résulte surtout de la production de fourrage, dont il faut une grande quantité pour produire 600 g de viande. Il se compose essentiellement d'herbe et de foin. D'après les recommandations de la Société Suisse de Nutrition SSN et de sa pyramide alimentaire, la quantité de viande est relativement élevée et pourrait être un peu réduite dans cette recette.

Le vin: Le vin est un autre facteur important de l'impact environnemental, à hauteur de 10%. La pollution provient notamment de l'utilisation du cuivre comme fongicide dans la viticulture. Ces dernières années, de gros efforts ont été faits pour réduire son usage, mais même dans l'agriculture biologique, on ne peut pas encore renoncer au cuivre.

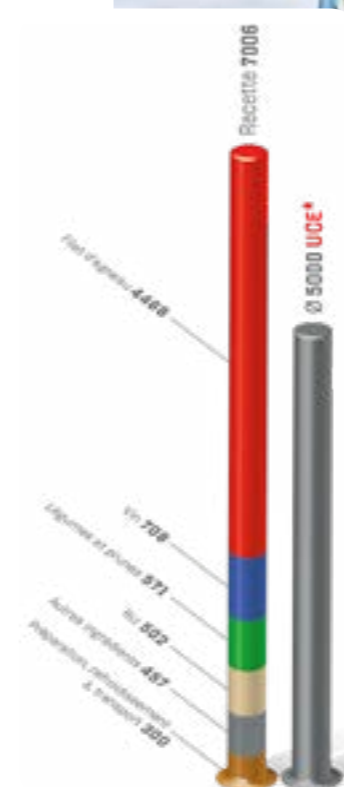
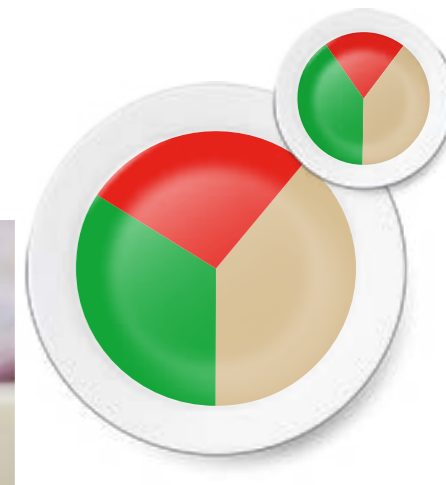
Les légumes: Les différents fruits et légumes participent à hauteur d'environ 8% à l'impact environnemental. Il serait notamment important de renoncer aux légumes de serre, en fonction des saisons.

Le riz: Etant donné la quantité utilisée, le riz participe lui aussi de façon importante à l'impact environnemental.

Histogramme: La préparation d'un ragoût d'agneau et riz pour quatre personnes équivaut à environ 28000 unités de charge écologique (UCE). Une portion de ce ragoût, qui génère environ 7000 UCE, a donc un impact environnemental plus élevé que l'impact moyen d'un repas principal (5000 UCE par personne). La viande d'agneau représente le principal inconvénient du point de vue écologique.

CHRISTOPH MEILI, 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 ENVIRONNEMENTALE** 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.