

CRÊPES AU FROMAGE ET SALADE DE TOMATES

.....
Pour deux personnes Préparation: env. 30 minutes / Par personne: 34 g de graisse, 28 g de protéines, 49 g de glucides, 2580 kJ (616 kcal)
.....

120 g de farine complète / 2 dl de lait / 2 oeufs / 1 pincée de sel / 1 pincée de poivre / 1 pincée de noix de muscade / 1 pincée de paprika / 1 CS d'huile d'olive, Mélanger le tout dans un bol avec un fouet. Mettre un peu d'huile d'olive dans une poêle chaude. A l'aide d'une louche, verser une portion de la masse dans la poêle. Faire des cercles avec la poêle pour répartir également la pâte au fond de celle-ci. Laisser légèrement brunir la crêpe à petit feu. Après une minute, détacher délicatement la crêpe des bords à l'aide d'une spatule et la retourner. Brunir encore une minute. Cuire deux crêpes et les déposer sur une plaque à pâtisserie garnie de papier sulfurisé.

60 g de gruyère râpé / une poignée de persil grossièrement haché / une poignée de roquette, répartir sur les crêpes, les rouler et terminer la cuisson pendant 5 min. à 150 °C.
.....

4 tomates, coupées en tranches / 1 petit oignon taillé en rondelles fines / une poignée de basilic, disposer sur les tomates.
.....

4 CS d'huile d'olive / 4 CS de vinaigre balsamique / sel & poivre, mélanger l'huile et le vinaigre balsamique, assaisonner avec sel et poivre et verser sur la salade.
.....

Recette: GORILLA - avec le soutien scientifique de la Société Suisse de Nutrition (SSN)

BILAN NUTRITIONNEL



Farine complète: La farine complète contient l'entier des grains nettoyés, y compris le germe. Eu égard aux acides gras insaturés instables et aux enzymes que l'on trouve dans le germe, la farine complète ne se garde pas très longtemps. Par adjonction d'un antioxydant (vitamine C), on parvient à allonger sa durée de stockage. Par rapport aux farines blanches raffinées, la farine complète contient davantage de fibres alimentaires qui stimulent et régulent la digestion tout en prévenant la constipation. Par ailleurs, les fibres assurent un meilleur équilibre de la flore intestinale. Les produits à base de farine complète rassasient davantage et ont un impact plus modéré sur le taux de glycémie.



Tomates: Les tomates cueillies mûres contiennent davantage de nutriments sains. Les tomates tiennent leur couleur rouge du lycopène qui fait partie de la famille des caroténoïdes. Le lycopène est un antioxydant qui aide à diminuer les risques de certaines formes de cancer. Le lycopène a une meilleure disponibilité pour l'homme si les tomates ont été cuites, par exemple sous forme de sauce tomate. Mais les tomates crues ont aussi leurs avantages: Elles contiennent davantage de vitamine C et de folates. L'alternance entre tomates cuites et tomates crues est donc le moyen idéal de profiter au mieux des nombreux éléments constitutifs de ce fruit.



L'assiette optimale: La recette contient tous les éléments souhaitables. La part d'aliments protéiques est élevée et peut encore être optimisée en utilisant moins de fromage. Cette option fait diminuer la teneur énergétique. Grâce à la salade de tomates, la portion de légumes est assurée. En lieu et place d'huile d'olive, on peut aussi utiliser de l'huile de colza raffinée pour cuire les crêpes.

MARION WÄFLER / SGE

BILAN ÉCOLOGIQUE



Oeufs, lait, fromage: Les ingrédients nécessaires pour la préparation de la pâte à crêpes représentent ensemble plus de 25% de la charge environnementale, dont plus de la moitié est à mettre sur le compte des œufs. D'un point de vue écologique, le processus le plus lourd dans la préparation des œufs est le fourrage des poules qui repose sur un processus agricole. Les émissions du sol dues aux engrais d'une part, l'utilisation des terres d'autre part représentent ici la majeure partie de la charge environnementale. Le lait et le fromage contribuent ensemble à hauteur de 10% à la charge totale.



Sauce à salade: L'huile d'olive contribue à hauteur de 30% à la charge environnementale du menu. Là encore, cela résulte des processus agricoles liés à la culture des olives. On notera en particulier l'utilisation intense des terres et la charge imposée au sol en termes de pesticides. Il convient aussi de relever l'influence négative de la culture de l'olive sur l'érosion des sols, laquelle n'a pas été prise en charge dans le calcul de la charge écologique. Les quatre cuillères à soupe de vinaigre balsamique utilisées pour la sauce à salade représentent 13% de la charge environnementale totale, la majeure partie de celle-ci résultant de la pollution du sol par le cuivre utilisé en viticulture.



Histogramme: Les crêpes au fromage avec salade de tomates pour deux personnes occasionnent plus de 11'000 unités de charge écologique (UCE). Ce repas végétarien, qui représente 5'500 UCE par personne, occasionne une charge écologique plus importante qu'un repas moyen. Du point de vue environnemental, il serait avantageux de remplacer l'huile d'olive par de l'huile de colza et de consommer ce menu en été, saison des tomates.

ALEX KÖNIG / 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

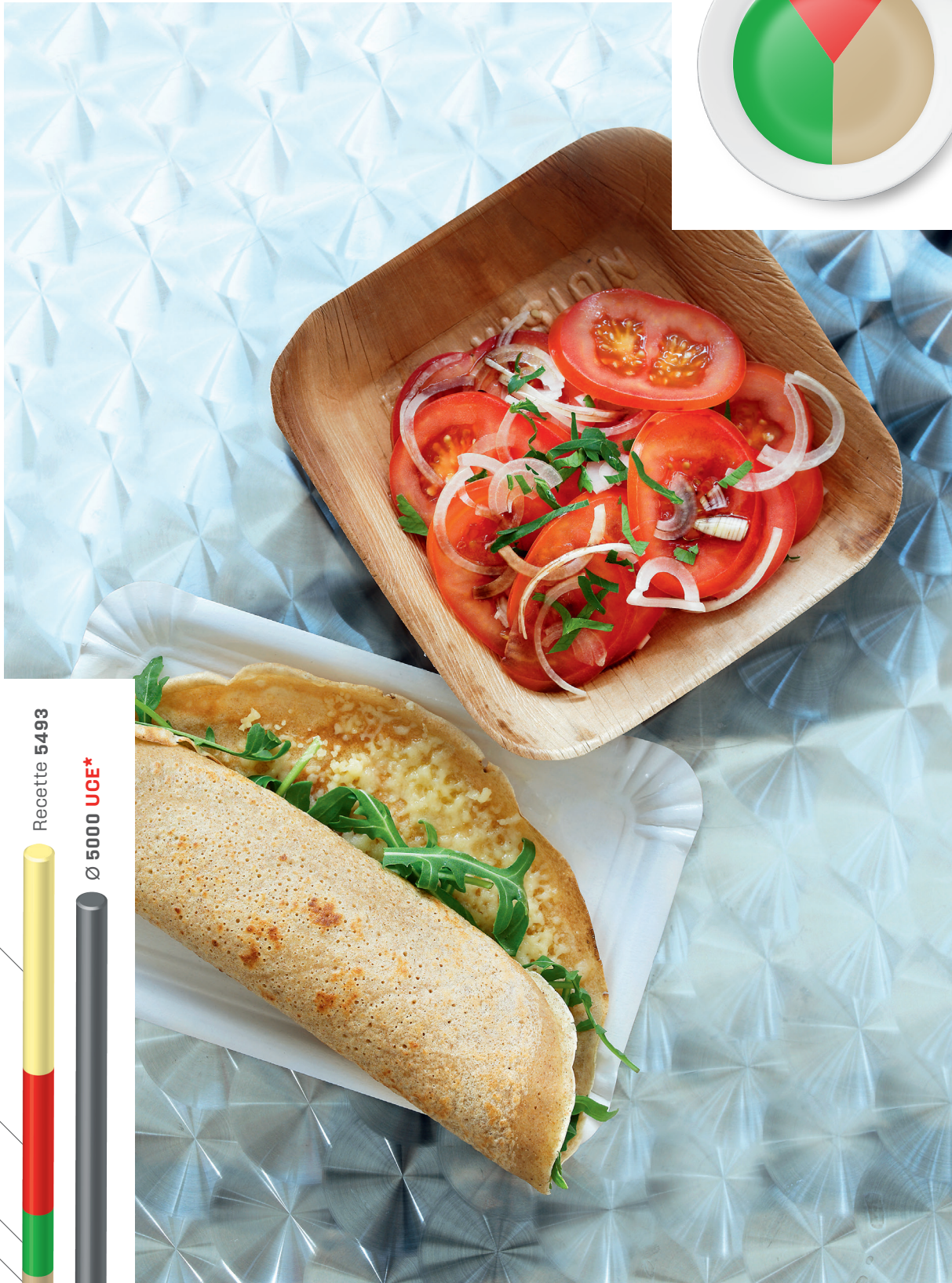
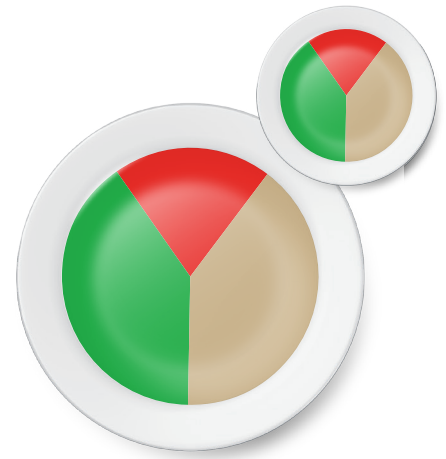


Photo: Doris Signer & Markus Weber pour Schtifti Foundation / Graphique: Truc, Berne

Recette **5493**

Ø **5000 UCE***

Huile d'olive, Vinaigre
balsamique **2205**

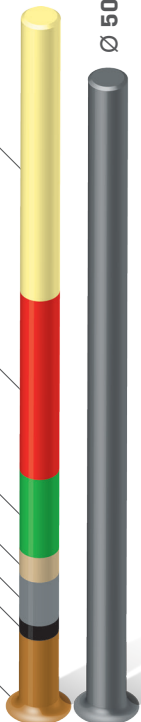
Oeufs, lait,
fromage **1446**

Tomates **632**

Farine **200**

Autres ingrédients
Préparation **350**

Transport, stockage
& vente **37**



◁ ***UNITES DE CHARGE ÉCOLOGIQUE (UCE)** Cet histogramme montre la charge écologique de la recette par personne. En comparaison, la valeur moyenne d'un repas principal préparé chez soi. Le calcul des unités de charge écologique récapitule en un seul indice l'impact écologique de la production et de la distribution des aliments (plus le nombre de points est élevé, plus la charge écologique est importante). A partir du numéro 4/14 de Tabula, nous utilisons la version de cette méthode actualisée en 2013 au lieu de celle datant de 2006, raison pour laquelle les résultats ne peuvent être comparés à ceux des précédentes recettes. **Source:** ESU-services.