

# SEMOULE DE COUSCOUS AU POULET

.....  
Pour 4 personnes. Temps de préparation: env. 30 min. / Par personne: lipides 10 g, protides 39 g, glucides 57 g, 2040 kJ (486 kcal)  
.....

**2 petits oignons / huile d'olive / 300 g de semoule / eau** / Hacher les oignons et les faire revenir dans l'huile d'olive. Ajouter le couscous et faire revenir rapidement. Recouvrir d'eau, faire bouillir quelques instants puis retirer du feu.


**400 g d'émincé de poulet / 2 petites courgettes / 4 tomates / 2 poivrons verts / 4 CS de pignons de pin**

**sel / poivre / paprika** / Faire revenir le poulet avec un peu d'huile dans une poêle bien chaude. Couper les légumes en petits morceaux et les ajouter au poulet, dans la poêle, avec les pignons de pin, puis faire rissoler 5 min. Mélanger le tout au couscous et assaisonner avec les épices.


**Un peu de ciboulette / 8 radis** / Hacher la ciboulette et les radis et répartir sur le couscous et le poulet.

Recette: Gorilla

## BILAN NUTRITIONNEL


 **Semoule de couscous:** La semoule de couscous est un aliment traditionnel nord-africain. Initialement consommée en Algérie, en Tunisie et au Maroc, elle était fabriquée à la main. Pour ce faire, on mélangeait de la semoule et de la farine de blé, que l'on arrosait d'eau froide salée. On transformait cette pâte en petits grains en la pressant ou en la roulant. La fabrication du boulgour est différente: les grains de blé sont d'abord rapidement cuits à la vapeur, puis séchés et ensuite moulus de façon plus ou moins fine.


 **Poulet:** Des fouilles archéologiques ont révélé que les premiers poulets ont été domestiqués il y a près de 4000 ans dans la vallée de l'Indus, au Sud de l'Asie. En Europe, ils ont été élevés pour la première fois au Ve siècle av. J.C., en Grèce. Il faut être très vigilant au niveau de l'hygiène quand on cuisine du poulet, car la volaille peut être infectée par des bactéries comme les salmonelles ou *Campylobacter jejuni*. Ces agents pathogènes sont détruits par la chaleur. C'est pourquoi la viande de volaille doit toujours être bien cuite. Il faut faire attention aux points ci-dessous: avoir une hygiène rigoureuse dans l'utilisation des ustensiles de cuisine (par exemple, la planche pour couper la volaille devrait être signalée et réservée à cet usage), séparer la viande crue des aliments cuits, chauffer suffisamment la viande avant de la consommer et stocker les aliments à des températures garantissant leur sécurité sanitaire. Après avoir été en contact avec de la volaille, le plan de travail, les ustensiles et les mains doivent être soigneusement nettoyés.


 **L'assiette optimale:** Le couscous au poulet est un plat équilibré. En hiver, les tomates, courgettes et poivrons peuvent être remplacés par des légumes de saison comme les endives, les carottes, le céleri-rave et/ou des légumes de la famille des choux, comme les choux de Bruxelles.

**SABINE OBERRAUCH / SSN**

## BILAN ÉCOLOGIQUE

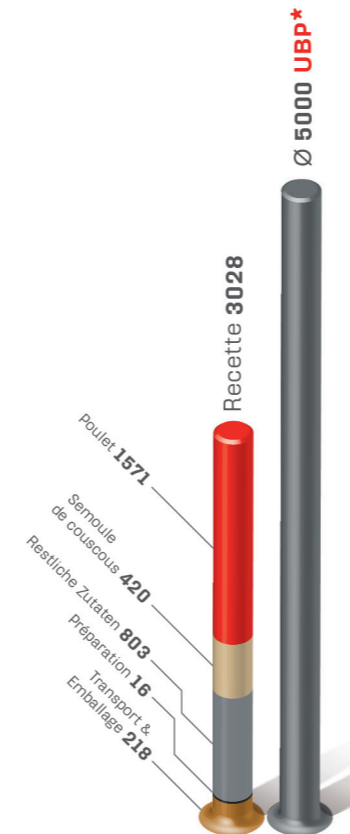
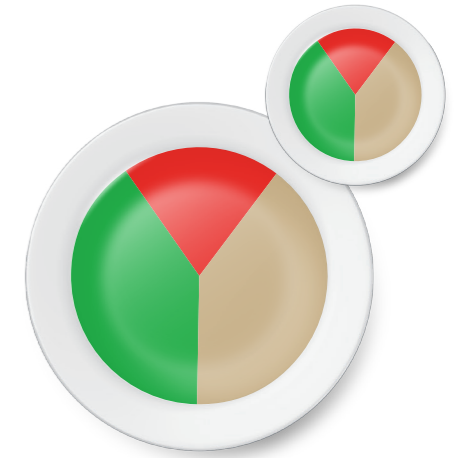
 **Semoule de couscous:** La pollution environnementale de la semoule provient presque exclusivement de la culture du blé. La transformation en semoule en génère une part négligeable, de l'ordre d'un faible pourcentage. Pour ce calcul une combinaison de blé provenant de Suisse et des Etats-Unis a été utilisée. On peut améliorer légèrement le bilan écologique du couscous en augmentant la part de blé suisse.

 **Poulet:** La pollution environnementale du poulet est essentiellement (les trois quarts) liée à l'alimentation utilisée pour l'élevage des volailles. On suppose qu'elle est constituée d'un mélange de blé, d'orge et de maïs. L'énergie consommée pour chauffer le poulailler, ainsi que les conséquences environnementales de l'abattage sont aussi importantes. Au vu des méthodes d'évaluation utilisées ici, la consommation de poulet issu d'un élevage biologique ne réduirait que faiblement la pollution environnementale. Mais par rapport aux autres produits carnés, le poulet a un très bon bilan. L'utilisation de bœuf à la place du poulet augmenterait d'un facteur de 3,5 la pollution environnementale de la viande.

 **Histogramme:** Une portion de couscous au poulet génère environ 3'000 unités de charge écologique (UCE), un chiffre inférieur à la pollution environnementale moyenne d'un repas principal. Du point de vue environnemental, le poulet est de loin l'ingrédient principal de ce plat. Le couscous ne représente que 15%. Parmi les autres ingrédients, les plus significatifs sont l'huile, les pignons de pin et les tomates. Le calcul a été fait avec des tomates de serre, car en Suisse, au début du printemps, elles ne peuvent pas avoir poussé en plein air. Si seuls des légumes de plein air suisses ont été utilisés, comme cela peut être le cas entre juin et septembre, la pollution environnementale sera moins importante.

**SIMON EGGENBERGER, 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



◁ 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.

Schiftfu Foundation / Graphique: Truc, Berne