

JARDINIÈRE DE LENTILLES AUX LÉGUMES SAUCE

.....
Pour 4 personnes. Temps de préparation: env. 2 heures / Par personne: lipides 10 g, protéines 25 g, glucides 55 g, 407 kcal
.....

300 g de lentilles vertes du Puy, trempées 1-2 heures dans l'eau froide / **sel** / Rincer les lentilles, mettre dans une casserole d'eau et laisser mijoter 30 min à petit feu, saler une fois la cuisson terminée.
.....

100 g de poireau, coupé en petits morceaux / **400 g de carottes en botte**, coupées en 4 dans le sens de la longueur / **300 g de céleri**, coupé en petits dés / **1-3 cs de pâte de curry rouge** / **1-2 dl de bouillon de légumes** / **beurre** / Faire


.....
fondre le beurre, y faire revenir la pâte de curry jusqu'à ce qu'elle dégage un parfum aromatique. Ajouter le poireau, les carottes et le céleri, étuver. Mouiller avec le bouillon et cuire al dente. Réduire le liquide à volonté.
.....


400 g de yogourt nature / **1 botte de menthe**, hachée / **sel** / **poivre** / Mélanger tous les ingrédients.
.....


Mélanger les lentilles et les légumes, rectifier l'assaisonnement. Dresser dans des assiettes creuses, servir la sauce à part. Accompagner de menthe fraîche.
.....

Recette: Swissmilk

BILAN NUTRITIONNEL


 **Les lentilles:** Les lentilles font partie des premières denrées alimentaires cultivées. On trouve des traces de leur culture dès 8000 ans av. J.C. Dans de vastes parties du monde (Amérique latine, Afrique et Asie) les lentilles sont enracinées dans la tradition culinaire. Dans les pays industrialisés, elles ne sont pourtant consommées qu'en quantités limitées. C'est dommage, car elles présentent un profil nutritionnel très intéressant: 100 g de lentilles sèches contiennent 23,4 g de protéines végétales (deux fois la quantité contenue dans le blé, et trois fois celle du riz), 40,6 g de glucides et beaucoup de fibres alimentaires (17 g). Et les lentilles constituent une bonne source de vitamines du groupe B.


 **Le yogourt:** Le yogourt est obtenu par fermentation du lait, par adjonction de bactéries. S'il contient des souches microbiennes particulières autres que le *Streptococcus thermophilus*, cela doit être signalé, par exemple avec la désignation «yogourt doux» ou «yogourt bifidus». La valeur nutritive du yogourt nature non sucré correspond à peu près à celle du lait à partir duquel il est fabriqué. Sa teneur en minéraux est remarquable. Il est surtout riche en calcium (140 mg pour 100 g) et en phosphore (110 mg pour 100 g). 100 g de yogourt contiennent aussi 4 g de protéines. La chaleur détruisant les bactéries lactiques contenues dans le yaourt, mieux vaut ne pas consommer ce dernier chaud.


 **L'assiette optimale:** Ce plat comporte les trois groupes d'aliments qui composent une assiette équilibrée. La portion d'aliment protéique (yogourt) est modeste, mais est complétée par les lentilles. Car les lentilles, considérées comme des farineux pour leur teneur en glucides, sont aussi riches en protéines. Ce plat fournit relativement peu d'énergie pour un repas principal et pourrait être complété par une tranche de pain ou un dessert à base de fruits par exemple.

SABINE OBERRAUCH / SSN

BILAN ÉCOLOGIQUE

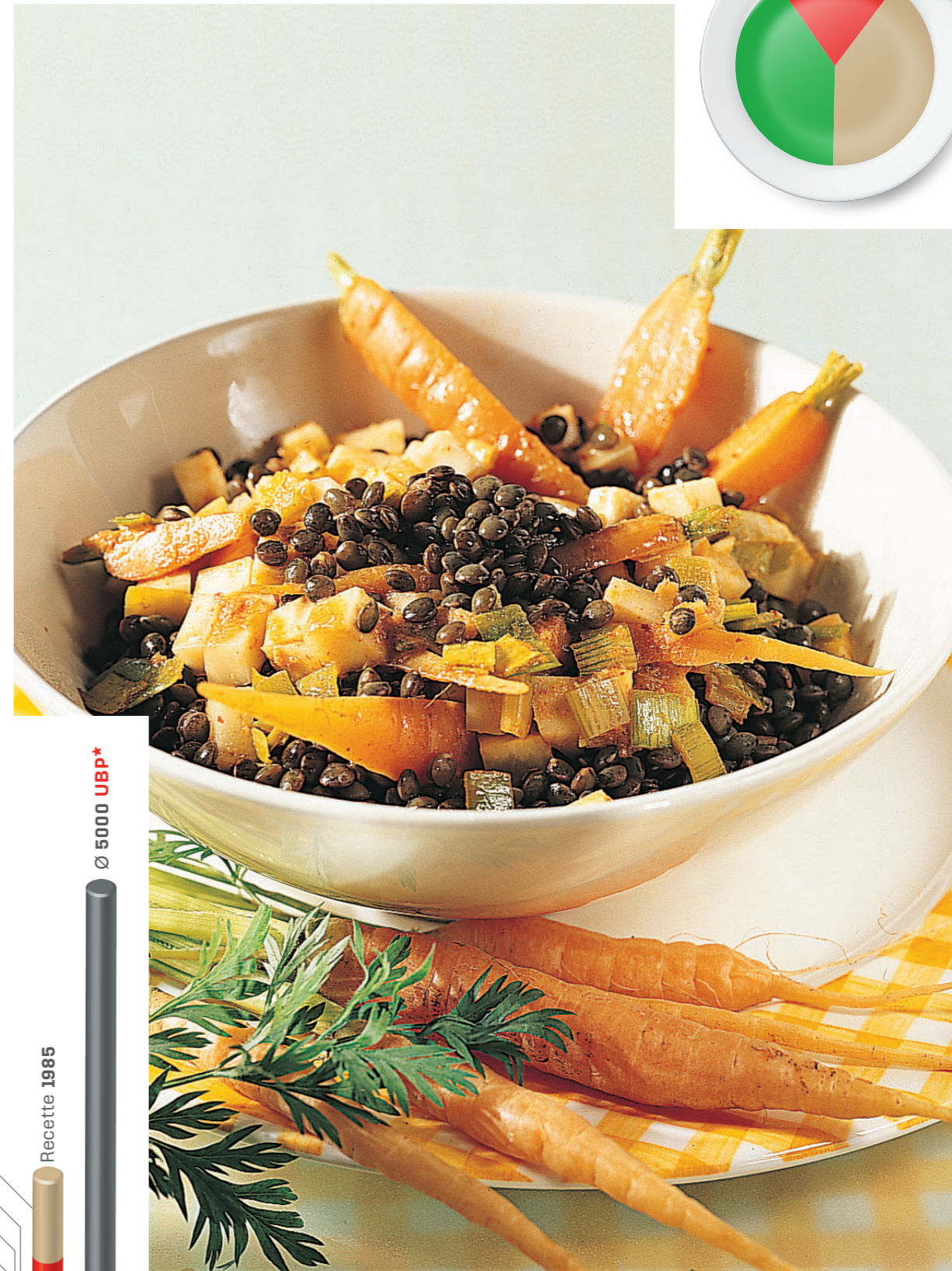
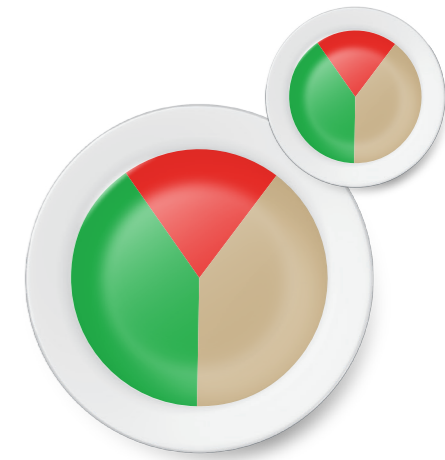
 **Les lentilles:** Les lentilles sont responsables de près de 40% de la pollution environnementale de ce plat. Leur impact est généré à plus de 90% par leur culture, qui demande une utilisation importante de sols et d'engrais. Les lentilles sont une source de protéines au bilan excellent comparé aux aliments protéiques d'origine animale. Pour un apport protéique équivalent, la viande de bœuf a un impact environnemental trois fois plus important.

 **Les légumes:** La part des légumes dans la pollution environnementale de l'ensemble du repas est d'un cinquième environ. La pollution environnementale des différentes sortes de légumes (poireaux, carottes et céleri) est approximativement la même rapportée au kilo. Elle provient presque exclusivement de leur culture. La distribution, l'emballage et le transport jouent un rôle secondaire. Ce plat n'utilise que des légumes cultivés en plein air, en Suisse, ce qui est possible toute l'année avec ce type de légumes. L'utilisation de produits d'origine biologique permettrait de réduire d'environ un dixième la pollution environnementale de ces composants du menu.

 **Histogramme:** Un plat de légumes aux lentilles et au yaourt pour quatre personnes équivaut à environ 7900 unités de charge écologique (UCE), soit bien en dessous de la pollution environnementale moyenne d'un repas principal (20 000 UCE par plat). Du point de vue environnemental, les lentilles sont le principal ingrédient de ce repas. Les légumes et le yaourt ont aussi un impact significatif. Beurre et yaourt représentent près d'un quart de la pollution environnementale du plat.

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.

Swissmilk / Graphique: Truc, Berne