

SPAGHETTIS AU SAUMON ET À LA RUCOLA

Pour 4 personnes: Temps de préparation: env. 20 min. - Par personne: lipides 20 g, protides 30 g, glucides 54 g, 2205 kJ, (525 kcal)

300 g de spaghetti / eau salée / Faire bouillir l'eau pour les spaghetti dans une grande casserole, saler, plonger les spaghetti dedans et les cuire al dente.

Sauce:

400 g de saumon / 2 dl de bouillon de légumes / 4 CS de crème fraîche / sel / poivre / thym citronné / Faire chauffer le bouillon de légumes dans une sauteuse, ajouter la crème

fraîche et remuer. Assaisonner avec un peu de sel, de poivre et de thym citronné haché. Couper le saumon en dés de la largeur d'un pouce, le mettre dans la sauce et le laisser mijoter pendant 5 min.

Servir:

100 g de rucola / Répartir les spaghetti avec la sauce sur l'assiette et décorer avec la rucola.

Recette: Gorilla

BILAN NUTRITIONNEL



Le saumon: Il s'agit d'un poisson carnassier qui vient de la mer pour frayer en eau douce. Il y a un siècle, le Rhin était encore le fleuve comptant le plus de saumons en Suisse. Depuis 1950, le saumon est considéré en Suisse comme une espèce disparue, à cause du nombre croissant de centrales hydroélectriques et autres constructions. Des efforts très prometteurs sont faits pour réintroduire le saumon dans le Rhin et son retour est prévu pour 2020.

Aujourd'hui, le saumon fait partie des poissons les plus consommés. Il peut être dégusté cru, bouilli, grillé ou fumé. Une portion de 100 g couvre complètement les besoins journaliers en acides gras essentiels oméga-3, et à peu près la moitié des besoins en vitamine D. Quand vous achetez du saumon, veillez à ce qu'il vienne d'un élevage bio européen (élevage durable et bien-être animal) ou à ce qu'il porte le label Marine Stewardship Councils MSC s'il a été pêché à l'état sauvage.



Les spaghetti: Les spaghetti et autres pâtes sont des aliments de base très appréciés en Suisse: nous sommes les troisièmes plus grands consommateurs en Europe. Traditionnellement, les spaghetti sont fabriqués à base de farine de blé dur, d'eau, de sel et éventuellement d'œufs. Les ingrédients sont malaxés en une pâte homogène, ensuite pressée à travers des trous très fins. Pour éviter que les spaghetti ne collent les uns aux autres pendant qu'ils séchent, ils sont immédiatement séparés avec de l'air comprimé. Du point de vue nutritionnel, les pâtes complètes, fabriquées avec de la semoule de blé complet, affichent une teneur plus élevée en vitamines et en minéraux que les spaghetti à base de farine blanche. De plus, les spaghetti à base de blé complet apportent plus de fibres alimentaires, et rassasient donc plus vite et plus longtemps.



L'assiette optimale: Les spaghetti au saumon et à la rucola couvrent essentiellement la part des aliments protéiques et farineux de l'assiette optimale. Le menu sera complet et équilibré si l'on y ajoute une grande portion de salade (dans l'idéal une salade mêlée) ou de légumes crus.

BRIGITTE BURI / SSN

BILAN ÉCOLOGIQUE



Le saumon: Près de 80% de la pollution environnementale totale de ce plat est générée par le saumon utilisé, si l'on considère que c'est un poisson d'élevage venant de Norvège. Dans l'ensemble de la pollution environnementale du saumon, c'est l'élevage du poisson qui est déterminant. Il contribue à 90% à la pollution environnementale liée au saumon. Pour la production d'un kg de filet de saumon, plus du double est nécessaire pour nourrir les poissons, ce qui correspond à un tiers de la pollution environnementale du produit proposé en supermarché. Les excréments des poissons libèrent aussi du phosphore et de l'azote dans l'eau, entraînant une surfertilisation. La part du transport pour faire venir le poisson de Norvège en Suisse et celle pour sa transformation industrielle ne représentent pas une part considérable. Par rapport aux poissons pêchés, les poissons d'élevage exigent une consommation de carburant plus faible. Pour l'instant, le problème de la surpêche n'est pas un facteur pris en compte en conséquence dans l'écobilan. Pour ce qui est de l'environnement, il est dans tous les cas recommandé d'acheter des produits portant le label ASC ou MSC, ou les labels fair-fish, Bio-Suisse et M-Bio.



Les spaghetti: La part des spaghetti dans la pollution environnementale globale de ce plat est d'environ 10 pour cent. Elle est avant tout liée à la culture du blé. Si les spaghetti sont remplacés par des nouilles contenant en plus des œufs, la part de la pollution environnementale générée par ces pâtes augmente à 20%.



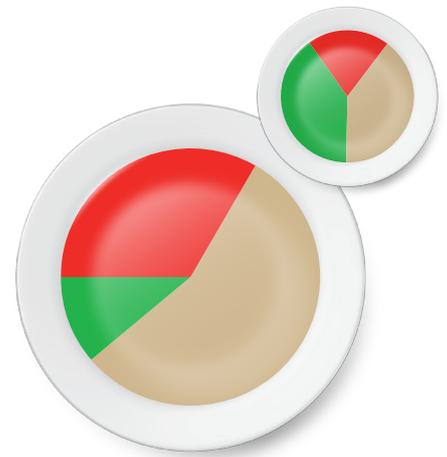
Histogramme: Une portion de spaghetti au saumon et à la rucola pour quatre personnes génère environ 14 500 unités de charge écologique (UCE). Du point de vue de l'environnement, le saumon est de loin l'ingrédient le plus déterminant de ce plat. Les spaghetti ont une contribution d'environ 10%. Les autres ingrédients, comme la rucola, ont une influence très faible (5%) sur la pollution environnementale.

SIMON EGGENBERGER, NIELS JUNGBLUTH / ESU-SERVICES

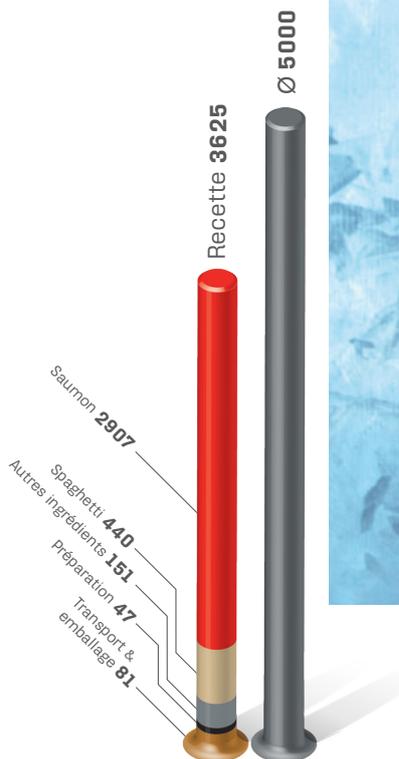
Recette

▷ 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



Schittfki Foundation / Graphique: Truc, Berne



◁ 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.