



Les recettes de l'assiette optimale

Emincé zurichois, rösti et salade



Valeurs nutritives par portion

Energie	550 kcal	
Protéines	31 g	23%
Glucides	41 g	31%
Graisses	26 g	43%

En % de l'énergie totale

23%
31%
43%

Cette feuille de travail et d'autres ont été conçues pour les diététicien-ne-s diplômé-e-s ES/HES et peuvent être téléchargées gratuitement depuis viandesuisse.ch/assietteoptimale et sge-ssn.ch/assiette. Peut être remis au cours des consultations. // 06.2019



Les recettes de l'assiette optimale

Emincé zurichois, rösti et salade

Pour 4 portions / temps de préparation : env. 40 min.

Ingrédients

Emincé zurichois :

400 g	Viande de veau suisse (p. ex. noix pâtissière)
250 g	Champignons nettoyés
1	Oignon moyen
1 cs	d'huile de colza HOLL ou tournesol HO*
1,5 dl	Vin blanc sec
1,5 dl	Demi-crème
1 dl	Lait drink
1dl	Bouillon de légumes
	Sel, poivre
½ bouquet	Persil

Rösti :

1 kg	Pommes de terre fermes ou moyennement fermes à la cuisson
3 cs	d'huile de colza HOLL ou tournesol HO*
1 cc	Sel
100 g	Oignons

* Huile particulièrement stable à la chaleur, idéale pour les cuissons à feu vif



Salade :

300 g	Salade verte nettoyée
2 cs	Vinaigre balsamique
2 cs	Huile d'olive
50 g	Maïs égoutté
50 g	Concombre nettoyé et coupé en rondelles
Un peu	Sel

Réalisation

Couper la viande de veau en fines lanières et poivrer légèrement. Couper les champignons en lamelles. Peler l'oignon et le couper en petits dés.

Dans une poêle, faire chauffer l'huile, y saisir les lanières de viande par portions, les sortir de la poêle et réserver au chaud. Saisir les oignons et les champignons dans la poêle sans cesser de remuer. Déglacer avec le vin blanc. Ajouter la demi-crème, le lait et le bouillon, puis laisser mijoter jusqu'à obtention d'une consistance crémeuse.

Déposer la viande dans la sauce, faire chauffer quelques instants, saler et poivrer.

Avant de servir, parsemer de persil haché.

Laver les pommes de terre, les cuire dans de l'eau salée. Peler et râper les pommes de terre cuites.

Peler l'oignon, le hacher finement, l'ajouter aux pommes de terre, saler et mélanger. Dans une poêle, faire chauffer l'huile, y verser la préparation aux pommes de terre et presser pour former une galette. Laisser cuire jusqu'à ce que le côté inférieur soit brun et croustillant. Faire cuire les rösti de chaque côté. Servir très chaud.

Pour la salade : mélanger les légumes nettoyés avec le vinaigre balsamique, l'huile et du sel, et servir avec le plat.