Émince zurichois

Mon choix.

:

Durée totale: 40 min

Temps actif: 40 min

4

Facile



Pour 4 personnes

600 g viande de veau suisse (p.ex. noix pâtissière)

poivre du moulin

200 g champignons de Paris

1 oignon40 g beurre

1.5 dl vin blanc sec

2.5 dl crème1 dl bouillon

sel

1 bouquet persil



Valeurs nutritives

Une portion (sans rösti) contient:

460 kcal

35 g de protéines

4 g de glucides

33 g de lipides



Sans gluten



Contient du lactose

Conseil

La viande de veau peut être remplacée par du poulet ou de la viande de porc. Ton boucher émincera volontiers la viande pour toi.

Préparation

- Couper la viande en fines lanières et poivrer légèrement. Nettoyer les champignons et les couper en lamelles. Peler l'oignon et le couper en petits dés.
- Dans une poêle, faire chauffer le beurre, y saisir les lanières de viande par portions, les sortir de la poêle et les réserver au chaud.
- Saisir les oignons et les champignons dans la poêle sans cesser de remuer. Déglacer avec le vin blanc, la crème et le bouillon, puis laisser mijoter jusqu'à obtention d'une consistance crémeuse.





Mon choix.

- Déposer la viande dans la sauce, faire chauffer quelques instants, saler et poivrer.
- Avant de servir, parsemer de persil haché.

Accompagner de Rösti.