

+++ Plat des Conseillers

Mise en place et préparation: env. 80 min

Mise en place: préchauffer le four à 60° C, y glisser un plat et des assiettes.

Légumes

- | | |
|--|--|
| 1 c. à soupe de beurre
300 g de carottes , en bâtonnets | chauffer dans une poêle
faire revenir |
| 2 c. à soupe d'eau
½ c. à café de sel | ajouter, laisser cuire les carottes
env. 10 min à couvert sur feu doux |
| 1 kg de petits pois , écosés
(soit env. 300 g) | ajouter, laisser cuire encore env.
10 minutes. Réserver les légumes au
chaud |

Pommes de terre

- | | |
|---|--|
| 2 c. à soupe de beurre à rôtir
500 g de pommes de terre à
chair plutôt ferme ,
en quartiers | bien chauffer dans une poêle |
| ½ c. à café de sel | ajouter, faire rissoler env. 25 min
d'abord à couvert, ensuite à découvert,
sur feu moyen en retournant souvent
saler les pommes de terre, réserver au
chaud |

Viande

- | | |
|---|--|
| beurre à rôtir
200 g filet de bœuf , en 4 tranches | bien chauffer dans la même poêle
saisir env. 1½ min sur chaque face,
retirer |
| 150 g filet de veau , en 4 tranches | saisir env. 1 min sur chaque face, retirer,
baisser le feu, essuyer la poêle |
| ¼ de c. à café de sel , un peu de poivre | saler et poivrer la viande, réserver au
chaud |
| 1 c. à soupe de beurre à rôtir
100 g de foie de veau , en 4 morceaux
100 g de rognons de veau ,
en 4 tranches | chauffer dans la même poêle
faire revenir env. 1 min sur chaque face
sur feu moyen |
| ¼ de c. à café de sel , un peu de poivre | saler et poivrer, réserver au chaud.
Essuyer la poêle |
| 1 dl de vin blanc | verser, déglacer les sucs, faire réduire
un court instant, en arroser la viande |

Par personne: lipides 20 g, protéines 36 g, glucides 37 g, 2002 kJ (478 kcal)

Plat des Conseillers

Les conseillers municipaux avaient l'habitude de s'octroyer des festins dignes de leur rang. Au fil du temps, de nombreuses régions de Suisse créèrent leurs propres recettes destinées aux conseillers municipaux: à Zurich, on servait un plat de viande empreint de noblesse, avec filet et abats, alors qu'à Berne, on présentait à ces messieurs un jarret de veau mijoté. On assaisonnait volontiers le tout d'épices coûteuses, tels le poivre, le safran ou la cannelle.

Zurich

