

Blanquette de Veau

Plat chaud



Note : 1

Portions :8 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :20 min

Temps de cuisson/repos :75 min

Calories par portion : 372.25 Kcal

Charge glycémique par portion: 2.488

Les ingrédients

- 20.0 cl Crème Fraiche 30pc
- 10.0 cl Vin blanc sec de table
- 2.0 cs Farine de blé
- 1.0 cs Huile
- 10.0 gr Margarine
- 100.0 gr champignon
- 100.0 gr Poireau (blanc)
- 1.0 kg Veau (épaule)
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre
- 1.0 p Noix de Muscade
- 1.0 p Thym
- 0.5 u citron
- 4.0 u Carotte
- 1.0 u Laurier feuille
- 1.0 u clous de girofle
- 2.0 u Oignon
- 2.0 u Jaune d'oeuf

Préparation de la viande

Découpez la viande en cube de 50gr.

Préparation des légumes

Lavez et émincez le blanc de poireau. Épluchez, rincez et coupez en rondelle les carottes. Pelez l'oignon et

piquez le avec le clou de girofle.

Cuisson

Dans une cocotte, faite chauffer l'huile et la margarine et y faire dorer les morceaux de veau. Salez et poivrez à votre convenance. Saupoudrez de farine. Laissez cuire pendant 2 min tout en remuant avec une cuillère en bois. Versez le vin blanc et de l'eau chaude de façon à couvrir la viande. Ajoutez les carottes, l'émincé de poireau, l'oignon piqué et le bouquet garni (thym, laurier). Couvrez et laissez mijoter pendant 1h15.

Retirez les morceaux de viande, filtrez les légumes et laissez réduire le jus de cuisson quelques minutes. Dans un bol, mélangez les jaunes d'oeufs avec la crème. Incorporez le jus du demi citron. Transvasez cette préparation dans le jus de viande en fouettant sans arrêt, sur feu doux. Remettez la viande et les légumes (carottes, oignon, champignons de paris entier préalablement égouttés) à réchauffer.

Présentation

A proposer avec du riz blanc ou des petites pommes de terres nouvelles "vapeur".