

Blanquette de veau à ma façon

Temps de préparation : 15 min / Temps de cuisson : 1h30



1

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- ✎ 800g de blanquette de veau,
- ✎ 1 gros oignon,
- ✎ 1 gousse d'ail,
- ✎ 3 carottes,
- ✎ 1 ou 2 blancs de poireau ou 1 branche de céleri,
- ✎ Thym, Laurier, romarin,
- ✎ Sel, poivre en grains,
- ✎ 60g de farine,
- ✎ 1 boîte de champignons de Paris (230g égouttés),
- ✎ 1 à 2 cuillères à soupe de crème fraîche à 30% de matière grasse (facultatif).

Préparation:

- ✎ Dégraissez les morceaux de viande puis placez-les dans une grande casserole.
- ✎ Recouvrez-les d'eau froide (2 cm au dessus de la viande, *pas trop d'eau pour obtenir un bouillon goûteux*). Ajoutez 1 cuillère à soupe de gros sel, du poivre en grains, les carottes épluchées et coupées en 4, l'oignon épluché, les blancs de poireaux nettoyés, le thym et le laurier (et autres aromates selon vos goûts).
- ✎ Portez à ébullition et laissez cuire à couvert pendant 1 h à 1h30.
- ✎ Quand votre viande est cuite, prélevez 1 l de bouillon, filtrez-le et placez-le dans une grande casserole. Maintenez-le chaud.
- ✎ Dans un récipient, mélangez votre farine avec de l'eau froide (ou du bouillon refroidi sur la cuisson de la viande s'est faite la veille) afin d'obtenir un mélange homogène et sans grumeau = il vous faudra environ 150 à 200 de liquide (eau ou bouillon).
- ✎ Versez alors ce mélange dans le bouillon chaud et faites épaissir en mélangeant continuellement. Si la sauce est trop épaisse, vous pouvez rajouter du bouillon pour la diluer un peu.
- ✎ Assaisonnez selon vos goûts : sel, poivre, noix de muscade.

- ☞ Ajoutez la viande cuite, les carottes ainsi que les champignons de Paris préalablement rincés.
- ☞ Au dernier moment, vous pouvez ajouter la crème fraîche dans la sauce.
- ☞ Ce plat familial s'accompagne de riz ou de légumes variés (carottes, rutabaga ...).



Virginie
Cardoso
Diététicienne Nutritionniste