

Recette

La blanquette de veau (4 à 6 personnes)

Ingrédients pour la viande et le bouillon

800g de sauté de veau
3 poireaux
4 carottes
1 navet goutte d'or
2 gousses d 'ail
Une poignée d'oignons grelots
Un bouquet garni
1 tablette de bouillon de volaille bio
Sel, poivre, persil frais

Ingrédients pour la garniture

200g de champignons de paris
30g de beurre

Ingrédients pour la sauce onctueuse

30g de beurre
60g de farine
20cl de crème fraîche
Jus de citron (1/2)

1 Une cuisson douce qui préserve la tendreté de la viande

Ne faites pas revenir la viande. Plongez les morceaux de veau coupés en morceaux dans une marmite remplie à mi-hauteur d'eau froide. Il faut commencer la cuisson de la viande à froid et la monter en température jusqu'à l'apparition de résidus blancs. Ecumez les résidus blancs qui se sont formés à la surface. Ajoutez le bouillon de volaille.

2 Les champignons

Nettoyez et coupez les champignons en quatre morceaux. Faites-les revenir dans une poêle avec du beurre, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Réservez-les pour la fin de la recette.

3 Les légumes

Epluchez et coupez les légumes en gros morceaux, puis plongez-les dans la marmite en ajoutant un peu de sel et un bouquet garni.

Faites cuire l'ensemble à couvert et à tout petit feu pendant au moins 1h30.

Filtrez le bouillon de cuisson et réservez à part, au four chaud, la viande, les légumes et les champignons dans leur plat de service.

4 La particularité de la blanquette, c'est une sauce onctueuse

Dans une casserole, faites fondre le beurre à feu moyen. Sortez la casserole du feu et ajoutez petit à petit la farine en mélangeant énergiquement pour obtenir un roux ; au besoin, faites le chauffer un peu, mais surtout sans attacher. On parle de roux blanc, blond ou brun selon la cuisson, mais la blanquette étant ... blanche.

Versez progressivement la moitié du bouillon, en remuant, pour obtenir une sauce épaisse et lisse, comme si vous faisiez une sauce béchamel. Ajoutez enfin le jus de citron et la crème fraîche. Mélangez bien : la sauce doit être lisse et onctueuse. Faites chauffer si besoin.

5 L'assemblage final

Versez la sauce généreusement sur la viande et les légumes, et mélangez pour bien enrober tous les ingrédients. Passez un rapide tour de moulin à poivre sur l'ensemble, ajoutez du persil frais haché et servez avec des pommes de terre à l'eau, purée, riz, pâtes ou blé.

Si vous le souhaitez, pour avoir plus de sauce, faites chauffer l'autre moitié du bouillon et incorporez-le petit à petit tout en remuant et en chauffant la sauce à feu moyen. Votre sauce doit rester lisse et onctueuse, ne mettez pas trop de bouillon. Avec le reste du bouillon, faites une soupe le soir, en ajoutant les parties non utilisées des poireaux, coupées finement. Ajoutez ce que vous aimez.