

BLANQUETTE DE VEAU

FACILE	Economique
Préparation : 20 minutes	Cuisson : 1 h 30
Pour 4 personnes	1 cocotte 3 casseroles

Ingrédients :

400 gr de veau à blanquette
3 carottes
1 poireau
2 oignons
1 jaune d'œuf
5 cl de crème fraîche
30 gr de beurre
30 gr de farine
150 gr de champignons de paris
Citron, thym, laurier
Huile d'olive, sel et poivre
350 gr de riz

Préparation :

- 1 - Laver et éplucher les carottes, le poireau et les oignons en petits morceaux
- 2 - Mettre la viande dans une cocotte et couvrir d'eau
- 3 - Attendre l'ébullition et ajouter les légumes, le thym et le laurier, saler et poivrer
- 4 - Faire cuire 1h30 à feu moyen
- 5 - Au bout d'1 heure cuire les champignons dans une casserole avec un trait d'huile d'olive, un fond d'eau et du jus de citron (attention de ne pas les faire brunir)
- 6 - Mettre à chauffer de l'eau salée dans une casserole pour cuire le riz
- 7 - Dans une autre casserole préparer un roux en faisant fondre 30 g de beurre et 30 g de farine
- 8 - Après 1h30 filtrer la viande et réserver le bouillon
- 9 - Ajouter le bouillon au roux et mélanger avec un fouet pour obtenir une sauce onctueuse
- 11 - Mettre à cuire le riz à l'eau bouillante
- 11 - Mélanger dans un bol 5 cl de crème fraîche et 1 jaune d'œuf pour incorporer à la sauce, saler, poivrer, mettre de la muscade et ajouter également les champignons
- 12 - Mettre la viande et les légumes dans un plat et napper avec la sauce
- 13 - Servir avec le riz et déguster