

BLANQUETTE DE VEAU (FACILE)



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- Veau (tendron, poitrine, sauté ou épaule) 400g
- 1 oignon = 100g
- 1 grosse gousse d'ail = 6g
- 2 carottes = 200g
- 4 champignons = 100g
- Vin blanc sec 100mL
- Eau 150mL
- Fond de veau 2 càc
- Huile végétale (olive ou tournesol) 3 càs
- Farine ou maïzena 2 càs
- 1 jaune d'œuf
- Crème fraîche entière 70mL
- Poivre, laurier et persil

Astuces :

- Servir avec du riz ou des tagliatelles fraîches.
- Cuire dans une cocotte en fonte. C'est encore meilleur réchauffé le lendemain.
- Opter pour du Chardonnay, Sauvignon ou du Pinot gris.
- Varier les légumes en fonction des saisons : céleri, poireau...
- Pour une version sans alcool : remplacer le vin blanc par de l'eau et du fond de veau.

Préparation : 10 minutes | Cuisson : 1h15
Pour 2 personnes

1. Éplucher et **émincer** les gousses d'ail et les oignons.
2. Éplucher les carottes et les couper en **grosses rondelles** (1,5 cm).
3. Éplucher les champignons et les couper en **grosses lamelles**.
4. Faire **chauffer** l'eau et la mélanger avec le fond de veau.
5. Si besoin, découper la viande en **gros morceaux** de 4 cm.
6. Dans une **casserole** sur **feu moyen** : verser l'huile et faire revenir tous les légumes environ **10 minutes** jusqu'à ce qu'ils soient fondants.
7. Ajouter la viande d'un coup et la faire **saisir** de tous les côtés. Mélanger rapidement puis **ajouter** la farine ou la maïzena et mélanger de nouveau.
8. Ajouter le vin blanc, l'eau et le fond de veau, le poivre et le laurier. Mélanger, mettre un **couvercle** et faire cuire **1h sur feu très doux**.
9. Au dernier moment, **ajouter** le jaune d'œuf et la crème fraîche et mélanger. Laisser cuire environ **5 minutes** avec le couvercle, **parsemer** de persil ciselé et servir.

En coopération avec :



@Recettes100faim.fr