



LA BLANQUETTE DE VEAU DE MA GRAND-MÈRE

Voici une recette authentique et pleine de souvenirs, la blanquette de veau de ma grand-mère. C'est un plat classique et réconfortant, mijoté longuement pour un maximum de saveurs. Le secret pour une viande fondante et non grasse est de choisir de beaux morceaux dans l'épaule. La viande, d'abord blanchie pour une tendreté incomparable, cuit dans un bouillon aromatique maison. La sauce, liée à l'ancienne avec un roux, un jaune d'œuf et une touche de citron, enrobe généreusement le veau, les champignons et les carottes. Un vrai délice familial !

Ingédients

- 1 kg d'épaule de veau (coupée en morceaux, pour éviter les parties grasses)
- 3 branches de céleri
- 7 carottes (3 pour le bouillon, 4 pour la sauce)
- 2 échalotes
- 1 oignon
- 2,5 litres d'eau
- 250 g de champignons
- 30 g de beurre
- 2 cuillères à soupe de farine
- 1 jaune d'œuf
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- Quelques branches de persil frais
- 280 g de riz complet (70 g par personne)
- Sel et poivre (à votre goût)



PREP TIME

25 MIN



COOK TIME

1H45



SERVINGS

4 PERSONNES

Instructions

Cuisson de la viande et préparation du bouillon

1. Blanchir la viande : Plonger les morceaux d'épaule de veau dans une casserole d'eau bouillante et laisser cuire quelques minutes pour les purifier. Égoutter la viande.
2. Préparer les légumes pour le bouillon : Couper 3 branches de céleri et 3 carottes en gros morceaux. Émincer les 2 échalotes et l'oignon.
3. Mettre la viande blanchie, les morceaux de céleri, les 3 carottes, les échalotes et l'oignon dans une grande cocotte.
4. Recouvrir avec 2,5 litres d'eau.
5. Laisser cuire à feu doux pendant au minimum 1 heure et 30 minutes, jusqu'à ce que la viande soit bien tendre.
6. Retirer les morceaux de viande et de légumes du bouillon à l'aide d'une écumoire.
7. Séparer la viande des légumes. Réserver la viande de côté et utiliser les légumes du bouillon pour réaliser une soupe si désiré.

Préparation de la sauce et finalisation

1. Préparer un roux : Dans la même cocotte, faire fondre 30 g de beurre. Ajouter 2 cuillères à soupe de farine et mélanger pour créer un roux.
2. Verser petit à petit environ la moitié du bouillon de cuisson (environ 1,25 litre) sur le roux sans cesser de fouetter pour obtenir une sauce lisse et onctueuse.
3. Hacher finement le persil frais.
4. Nettoyer et émincer les 250 g de champignons. Couper les 4 carottes restantes en fines rondelles.
5. Cuire les champignons et les rondelles de carottes (à la poêle ou à la vapeur) jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
6. Hors du feu, incorporer le jaune d'œuf et les 2 cuillères à soupe de jus de citron dans la sauce chaude en fouettant vivement pour lier la sauce sans cuire l'œuf.
7. Ajouter le persil haché, les champignons et les carottes cuites dans la sauce.
8. Incorporer délicatement les morceaux de veau à la sauce.
9. Rectifier l'assaisonnement en sel et poivre si nécessaire.
10. Servir chaud, accompagné du riz complet cuit.

APPORTS NUTRITIONNELS POUR UNE PERSONNE

709,9 KCAL
58,8G DE PROTÉINES

Smilla Monniz
Dietéticienne