



Phase **Attaque**

Type : **Plat**

Recette : **Blanquette de veau à l'ancienne**

Calorie
326 par personne

Préparation
30 min

Cuisson
105 min

Ingrédients

Pour 8 personnes

1 kilo(s) d'épaule de veau
3 blancs de poireau
1 oignon
1 gousse d'ail
3 échalotes
1 brin de céleri
1 citron
400 grammes de champignons de Paris
4 cuillère(s) à soupe de vin blanc sec
3 oeufs
6 cuillère(s) à soupe de crème fraîche allégée à 5% de MG
2 cuillère(s) à café de farine
60 grammes de beurre
1 bouquet garni (persil, thym, laurier)
1 bouquet de persil

Préparation

1. Pelez la carotte, l'ail, les échalotes et l'oignon. Hachez ce dernier ainsi que les blancs de poireaux ; coupez les échalotes et la carotte en deux.
2. Portez à ébullition 2 l d'eau dans un grand faitout, plongez-y les morceaux de viande pendant environ 1 min pour les blanchir. Puis, égouttez la viande, rincez-la sous l'eau froide et jetez l'eau de cuisson.
3. Replacez la viande dans le faitout rincé. Ajoutez oignon et poireaux hachés, carottes, échalotes, ail, céleri et bouquet garni.
4. Salez, poivrez et mouillez avec le vin. Ajoutez de l'eau pour que la viande et les légumes soient immergés. Couvrez.
5. Portez à ébullition et laissez cuire 1 h 30. Faites cuire dans une poêle, avec 20 g de beurre, les champignons coupés et citronnés 10 mn.
6. Préparez un roux blond : faites fondre le reste de beurre dans une casserole, saupoudrez-le avec la farine, mélangez vivement au fouet, puis laissez refroidir.
7. Quand la viande est cuite, mettez-la dans une passoire avec les légumes et récupérez le bouillon de cuisson.

® dietplus.fr

Le spécialiste du rééquilibrage alimentaire

8. Délayez le roux avec ce bouillon et amenez à ébullition en fouettant.
9. Remettez la viande et tous les légumes dans le faitout après avoir retiré le bouquet garni, l'ail, le céleri et la carotte.
10. Ajoutez les champignons, versez la sauce et réchauffez le tout 10 à 15 min.
11. Juste avant de servir mélangez la crème et les jaunes d'oeufs, incorporez-les à la sauce en tournant sans laisser bouillir. Ajoutez quelques gouttes de jus de citron.
12. Servez dans un plat creux avec du persil.