

BLANQUETTE DE VEAU

A L'ANCIENNE



DIFFICULTÉ



BUDGET



TEMPS DE RÉALISATION

PRÉPARATION

1h00

CUISSON

1h00

INGRÉDIENTS
POUR 4 PERSONNES

- 1,2 kg de sauté de veau*
(ou d'épaule de veau*)
- 2 carottes
- 1 gros oignon
- 4 clous de girofle
- 4 gousses d'ail
- 1 blanc de poireau
- 1 branche de céleri
- 1 bouquet garni
- 12 oignons grelots
- 500 g champignons de Paris
- 1 citron
- 1 œuf*
- 50 cl crème fraîche allégée*
- 70 g farine
- 75 g beurre* (70g + 5g)
- 2 c/s sucre,
- 2 c/s gros sel
- sel, poivre

c/s: cuillère à soupe

CALORIES

1 portion : environ 850 Kcal

* PRODUITS EN VENTE CHEZ CARNIVOR
SELON LES STOCKS DISPONIBLES
AUTRES PRODUITS
EN VENTE CHEZ VOTRE ÉPICIER



CARNIVOR®

ASSOCIEZ PLAISIR DE LA TABLE ET ÉQUILIBRE NUTRITIONNEL
GRÂCE AUX RECETTES CARNIVOR®

RETROUVEZ TOUTES NOS RECETTES SUR www.carnivor.fr

BLANQUETTE DE VEAU

A L'ANCIENNE



1 - Découpez la viande en morceaux. Disposez-les dans une casserole d'eau froide et portez à ébullition 1mn.



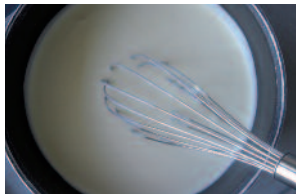
2 - Egouttez la viande et placez-la dans une casserole avec les carottes, l'oignon piqué de 4 clous de girofle, l'ail, le blanc de poireau, le céleri, le bouquet garni et 2 cuillères à soupe de gros sel. Couvrez d'eau et portez à ébullition puis réduisez le feu et laissez cuire 50mn en écumant régulièrement.



3 - Dans une casserole, faites fondre une noix de beurre, ajoutez les oignons grelots épluchés avec un verre d'eau, 2 cuillères à soupe de sucre et laissez cuire à feu doux 20mn. Réservez au chaud.



4 - Dans une sauteuse, faites fondre une noix de beurre et faites revenir les champignons détaillés 5 à 10 mn avec un peu d'eau et le jus de citron. Salez et réservez au chaud.



5 - Quand la viande est cuite, récupérez le bouillon. Faites fondre 70 g de beurre à feu doux dans une casserole et ajoutez la même quantité de farine. Mélangez jusqu'à ce que ce roux colore et ajoutez le bouillon en mélangeant. Stoppez dès les premiers bouillons. Ajoutez la crème fraîche mélangée au jaune d'œuf, et fouettez vivement.



6 - Nappez la blanquette, les oignons et les champignons de sauce brûlante accompagnée de riz que vous ferez cuire avec le bouillon ayant servi à la viande.

CALORIES

1 portion : environ 850 Kcal

RAPPEL

un repas équilibré, c'est :

— ENTRÉE —

crudités

— PLAT —

viande accompagnée de féculents ou légumes cuits

— DESSERT —

un produit laitier et un fruit

la viande apporte les protéines nécessaires au bon fonctionnement musculaire de votre corps

PROPOSITION D'UN MENU ÉQUILBRÉ



PAMPLEMOUSSE SURPRISE



BLANQUETTE DE VEAU



FONDANT AU CARAMEL

* PRODUITS EN VENTE CHEZ CARNIVOR
SELON LES STOCKS DISPONIBLES

AUTRES PRODUITS EN VENTE CHEZ VOTRE ÉPICIER

