



Blanquette de veau printanière

Phase : **Active**

Par portion | Apports de référence %

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Sucres	Sel	Protéines	Glucides
385 kcal	17,8 g	6,38 g	5,6 g	3,48 g	31,7 g	22,0 g
19%	20%	14%	6%	70%	73%	4%

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Plat

Prêt en
35 min

Cuisson
1h35

Ingrédients

Pour 1 personne

- 500 g de viande de veau pour blanquette
- 250 g de champignons de Paris coupés en 2
- 250 g de courgette coupée en gros cubes
- 200 g de bouquets de brocolis
- 150 g de carotte coupée en gros dés
- 1 oignon coupé grossièrement
- le jus de 1 citron
- 100 ml de crème à 20% MG
- 3 c.à.s d'huile d'olive
- 2 cubes de bouillon de viande dégraissés
- 2 c.à.s bombées de farine
- 2 c.à.s de thym séché
- 5 feuilles de laurier
- 1 grosse poignée de persil plat ciselé
- poivre, sel

Préparation

1. Faire chauffer 2 c.à.s d'huile d'olive dans une grande casserole et faire dorer la viande de tous les côtés pendant quelques minutes. Saler et poivrer.
2. Ajouter l'oignon et les dés de carotte. Saupoudrer le tout avec la farine et remuer.
3. Verser 1 litre d'eau, ajouter les 2 cubes de bouillon, le thym et les feuilles de laurier. Couvrir et laisser mijoter 1h à feu doux.
4. Sortir les morceaux de viande de la casserole avec un écumoire et les réserver.
5. Cuire ensuite les bouquets de brocolis dans le jus de cuisson pendant 5 minutes.
6. Poursuivre la cuisson en ajoutant les cubes de courgette et cuire encore 3 minutes.
7. Entre-temps, sauter les champignons préalablement coupés en 2 dans 1 c.à.s d'huile d'olive. Les saler, les poivrer et les laisser étuver pendant 5 minutes.
8. Les ajouter aux brocolis et aux courgettes.
9. Terminer en rajoutant les morceaux de viande et la crème, mélanger délicatement et laisser chauffer quelques minutes sur feu doux.
10. En fin de cuisson, ajouter le jus de citron et parsemer de persil frais.