BLANQUETTE DE VEAU AUX LÉGUMES ET PÂTES

Lundi 19 Décembre 2016

La tradition veut que ce plat s’accompagne de riz mais j’ai eu envie de changer tout en gardant le côté « blanc « de cette recette

Blanquette de veau aux légumes et pâtes pour 4 personnes et 7pp- 7 sp par part

-400 g de veau à blanquette

-2 carottes *

-2 panais*

-1 navet boule d’or*

-150 g de champignons de Paris*

-1 oignon *

-1 citron*

-120g de pâtes courtes crues*

-1 bouquet garni

-4 clous de girofle

-persil*

-100ml de vin blanc sec

-50 ml de crème à 4 %

-sel poivre

Couper la viande en cubes et la mettre dans un faitout .Recouvrir d’eau froide et rajouter l’oignon piqué de clous de girofle, le bouquet garni, le vin blanc, les carottes et le navet coupés en rondelles. Assaisonner.

Porter doucement à ébullition puis écumer .Poursuivre la cuisson à frémissement pendant 1 heure 30 et à couvert.

Rajouter les rondelles de panais au bout de ce temps et les champignons coupés en lamelles Poursuivre la cuisson 30 minutes

Retirer la viande, les légumes, le bouquet garni, l’oignon et préparer la sauce .Verser le jus du citron et la crème et émulsionner au mixer plongeant .Rectifier l’assaisonnement et remettre la viande et les légumes pour les réchauffer

Servir avec des pâtes et pour les puristes du riz. Saupoudrer

le tout de persil

Si vous trouvez la sauce trop liquide, lier avec de la maïzena (à comptabiliser)

Pour le repas : fonds d’artichauts en salade + 1 c à c d’huile (1pp- 1 sp)-blanquette de veau aux légumes et aux pâtes (7pp- 7 sp)-1 yaourt sveltesse au citron (1pp- 1 sp) -1/2 kaki (0pp- 0 sp)

Très bon lundi