Justine
Diététicien · 629505150

BLANQUETTE DE VEAU

1 portion

INGRÉDIENTS

- 120 grammes de veau, épaule, crue
- 1 cuillère à café bombée de farine de blé tendre ou froment T65 (11 g)
- 1 cuillère à café de beurre à 82% MG, doux (7 g)
- 60 grammes de riz thaï ou basmati, cru
- 15 grammes de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT
- 1/2 unité d'oeuf, jaune (jaune d'oeuf), cru (9 g)
- 10 grammes de citron, pulpe, cru
- 100 grammes de champignon de Paris ou champignon de couche, cru
- 50 grammes de carotte, crue
- 50 grammes de poireau, cru
- 1 tige de céleri branche, cru (60 g)
- 50 grammes d'oignon, cru
- 60 grammes de vin blanc (sec)
- 1 gramme de thym, séché
- 1 gramme de laurier, feuille

MODE DE PRÉPARATION

1° Émincez le poireau, l'oignon, le céleri et coupez les carottes en rondelles. Découpez les champignons en lamelles.
2° Coupez la viande en cubes réguliers.
3° Dans une cocotte, déposez les morceaux de viande, les rondelles de carottes, le céleri, le poireaux et l'oignon émincés, le vin blanc, le thym et le laurier liés en bouquet. Ajoutez de l'eau, celle-ci doit affleurer la viande.
4° Couvrez et portez à ébullition. Baissez ensuite le feu pour obtenir une ébullition légère régulière.
5° Au bout de 45 minutes, ajoutez les champignons. Salez et poivrez.
6° Environ 1h45 après le début de la cuisson, faites une sauce blanche dans une casserole : réalisez un roux avec le beurre et la farine et ajoutez 200 ml de bouillon. Faites épaissir en remuant constamment.
7° Retirez le bouquet de thym et de laurier.
8° Versez la sauce blanche sur la viande égouttée. Remettez à cuire pour quelques minutes.
9° Lancez la cuisson du riz.
10° Dans un bol, délayez la crème fraîche, le jaune d'oeuf et un filet de citron. Ajoutez ce mélange à la viande pour reportez sur le feu afin de faire cuire le jaune d'oeuf.
11° Servez chaud, accompagné du riz !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (580 g)	% AR
ÉNERGIE	101 kcal	586 kcal	29 %
PROTÉINES	7 g	38 g	76 %
GLUCIDES	12 g	71 g	27 %
SUCRES	2 g	11 g	13 %
LIPIDES	3 g	19 g	27 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	9 g	44 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	7 g	29 %
SODIUM	35 mg	205 mg	9 %