




**BLANQUETTE DE VEAU** 15 minutes  
 1 heure  
 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 700 grammes d'eau
- 1 branche de thym frais
- 2 feuilles de laurier
- 1 bouquet de persil plat frais
- 600 grammes de sauté de veau coupé en morceaux
- 500 grammes de carotte, coupées en rondelles
- 300 grammes de blancs de poireau, coupés en rondelles
- 400 grammes de champignon de Paris brossés et coupés en quatre ou six
- 1 cuillère à soupe de beurre à 82% MG, doux (18 g)
- 15 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 1/2 cuillère à café moyenne de sel blanc alimentaire, iodé, non fluoré (marin, ignigène ou gemme) (3 g)
- 1/4 de cuillère à café de poivre noir, à ajuster en fonction des goûts

**MODE DE PRÉPARATION**

- 1° Mettre l'eau, le thym, le laurier et le persil dans le bol. Mettre les morceaux de veau dans le panier cuisson et insérer ce dernier. Mettre les carottes et les poireaux dans le Varoma, mettre ce dernier en place et cuire à la vapeur 35 min/Varoma/vitesse 2. Pendant ce temps, préparer les champignons, les mettre sur le plateau vapeur et réserver.
- 2° Insérer le plateau vapeur et poursuivre la cuisson 10 min/Varoma/vitesse 2. Transvaser la viande et les légumes sur un plat de service et réserver au chaud. Filtrer le jus de cuisson à l'aide du panier cuisson et réserver.
- 3° Mettre le beurre dans le bol et faire fondre 1 min/100°C/vitesse 1.
- 4° Ajouter la farine et chauffer 1 min/100°C/vitesse 2.
- 5° Ajouter 300 g de jus de cuisson réservé, du sel et du poivre, puis chauffer 3 min/90°C/vitesse 4. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Napper la viande et les légumes de cette sauce, puis servir aussitôt.
- 6° © Thermomix® Ma cuisine au quotidien - 200 recettes indispensables

**INFORMATION NUTRITIONNELLE**

	PAR 100 g	PAR PORTION (629 g)	% AR
ÉNERGIE	50 kcal	316 kcal	16 %
PROTÉINES	6 g	36 g	73 %
GLUCIDES	3 g	20 g	8 %
SUCRES	2 g	13 g	14 %
LIPIDES	1 g	9 g	13 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	4 g	18 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	7 g	26 %
SODIUM	69 mg	436 mg	18 %