

Menus - Propos

Menus Et Notes Utiles Simples Pour Recettes Odorantes Piquantes Olfactives Succulentes

BLANQUETTE DE VEAU DE MONSIEUR PAUL

Pour 3-4 personnes :

800g épaule de veau coupés en morceaux - 3 branches de persil plat - 1 feuille de laurier - 1 gros oignon - 2 carottes - 3 clous de girofle - 1 tablette de bouillon de volaille (ou mieux du bouillon maison) - 1 gros poireau - 5g beurre pommade - 5g farine - 250g crème fraîche épaisse - sel - poivre -

Mettre les morceaux de viande dans une cocotte. Verser de l'eau à hauteur et porter à ébullition (feu vif). Retirer les impuretés et la mousse qui se forme à la surface à l'aide d'une écumoire. □

Préparer le bouquet garni : ficeler les 3 branches de persil et le laurier dans 2 morceaux de vert du poireau. Eplucher l'oignon et le couper en 4 en piquant les 2 clous de girofle. Peler les carottes, les couper en 3 tronçons, recouper chaque tronçon en 2. Ajouter dans le faitout le bouquet garni, l'oignon, les carottes, le clou de girofle restant et la tablette de bouillon. Laisser frémir pendant 40 minutes.

Préparer le poireau : ôter le vert et la première feuille, puis couper en tronçons le blanc. Rincer sous l'eau fraîche.

Au bout des 40 minutes de cuisson, retirer la viande et les légumes avec l'écumoire. Jeter le bouquet garni et le clou de girofle . Mettre le poireau dans le bouillon, cuire 17 minutes.

Retirer les tronçons de poireau, les ajouter aux autres légumes. Laisser réduire le bouillon jusqu'à ce qu'il ne reste que 2 louches de liquide.

Prendant ce temps, à l'aide d'une fourchette amalgamer la farine au beurre (beurre manié). Ajouter la valeur d'une louche de bouillon et délayer. Verser dans le reste de bouillon ainsi que la crème dans la cocotte; Laisser cuire 2 à 3 minutes en remuant. Remettre la viande dans la sauce, laisser mijoter 10 minutes. Vérifier l'assaisonnement en sel. Poivrer. Remettre tous les légumes dans la cocotte, laisser mijoter encore quelques minutes pour réchauffer les légumes.

Servir aussitôt avec du riz blanc.

e-mail : les3aetles2m@wanadoo.fr