LA BELLE VIE | **Tous les ingrédients pour passer derrière les fourneaux**

Blanquette de veau

Pour 2 personnes | **Très facile**

60 min | **5.79€** **La portion** (prix indicatif)

La classique blanquette de veau en version rapide, avec une sauce bien crémeuse.

Les ingrédients

- **350 g** de Viande blanquette de veau à mijoter
- **115 g** de Oignon saucier
- **100 g** de Champignon de Paris
- **0.5 pièce** de Carotte
- **120 g** de Riz long grain
- **30 g** de Beurre doux
- **30 g** de Farine de blé tout usage (T45 ou T55)
- **70 ml** de Crème fraîche fleurette entière/30% de MG
- **2 pièce** de Bouillon de boeuf
- **0.5 pièce** de Citron jaune

Étapes de préparation

Préparation : 15 min | **Cuisson :** 45 min | **Attente :** 0 min

1. Épluchez la moitié d'une carotte. Coupez des tronçons de 4 / 5 cm de long.
   Si la carotte est fine, gardez les tronçons comme ça, sinon coupez des morceaux de l'épaisseur de votre index.
2. Lavez 350 g de viande et dégraissez les morceaux si besoin. Coupez des cubes de 3 cm.
   Mettez-les dans une casserole et versez de l'eau froide pour les submerger. Portez à frémissement à feu moyen puis faites cuire une minute.
   Cette étape s'appelle "blanchir" la viande : elle permet de la nettoyer et de la dégraisser.

3. Égouttez-la en jetant l'eau de cuisson. Remettez la viande dans la casserole avec les carottes, 1L d'eau et 2 cubes de bouillon. Portez à frémissement et baissez le feu pour faire mijoter 10 minutes.
4. Pendant ce temps, épluchez 115 g d'oignons saucier sans couper la racine pour garder l'oignon entier. Nettoyez 100 g de champignons dans un bain d'eau froide.
5. Après 10 minutes de cuisson, ajoutez les oignons et les champignons dans la casserole et continuez à cuire pendant 20 minutes. Ajoutez de l'eau au cours de la cuisson si besoin.
6. Selon la place sur votre zone de cuisson, faites cuire 120 g de riz pendant la cuisson de la blanquette (dans ce cas, lancez-le 10 minutes après l'étape N°5) ou après si vous n'avez pas de place.

Cinq minutes avant la fin de la cuisson de la viande, commencez la sauce.

7. Si vous souhaitez utiliser un jaune d'œuf, mélangez-le avec 70 ml de crème dans un bol.
8. Dans une casserole, faites fondre 30 g de beurre à feu doux. Ajoutez 30 g de farine et mélangez pendant 30 secondes.
9. Versez 5 louches (300 ml) du bouillon dans lequel la viande est en train de cuire et continuez à mélanger pour faire épaissir. A feu doux, ça prend à peine une minute.
10. Ajoutez la crème liquide, le jus d'un demi citron et poivrez généreusement. Mélangez bien.
11. Incorporez la viande et les légumes égouttés dans la sauce. Réchauffez l'ensemble en nappant pour que la sauce enrobe bien la viande.
    (Continuez à mélanger pour éviter que la sauce n'accroche dans le fond.)
12. Servez aussitôt avec le riz.
    Optionnel : ajoutez un peu de persil dans votre assiette une fois la blanquette servie.