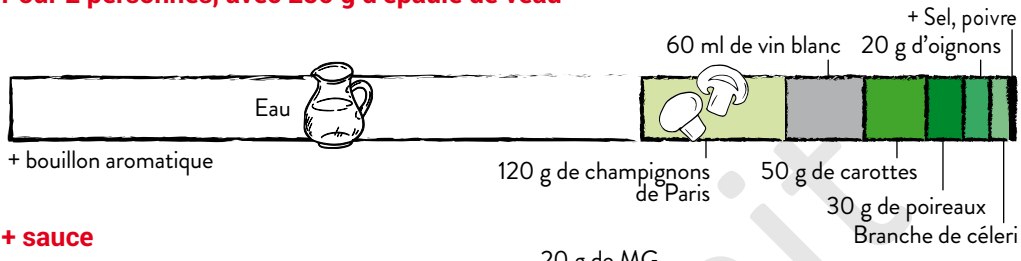
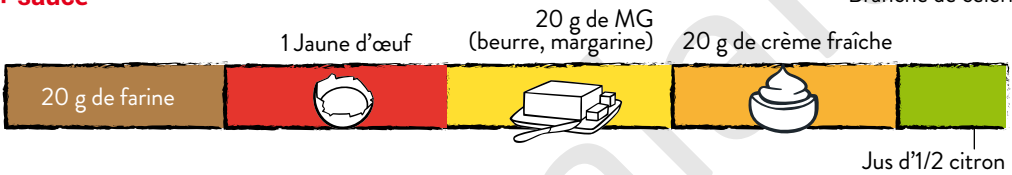


BLANQUETTE DE VEAU

Pour 2 personnes, avec 250 g d'épaule de veau



+ sauce



Technique

1. Préparer les légumes selon le principe de la marche en avant : Laver – Eplucher – Tailler. **Couper les carottes en rondelles. Emincer le poireau, l'oignon et le céleri. Découper les champignons en lamelles**
2. **Parer la viande et la découper en cubes**
3. **Préparer le bouillon aromatique :**
   - Dans une cocotte, **placer les morceaux de viande et les légumes sauf les champignons**
   - **Ajouter l'eau** pour couvrir
   - Couvrir et **porter à ébullition, puis baisser pour maintenir une ébullition légère**
   - **Après 45 min, ajouter les champignons, le sel et le poivre**
4. Laisser **cuire 1h de plus**
5. Au bout d'1h45 de cuisson, **préparer la sauce blanche :**
   - **Réaliser un roux blanc avec la matière grasse et la farine**
   - **Ajouter ~600 ml de bouillon**
   - Remuer jusqu'à épaississement
   - Cuire 7 à 8 min.
6. **Verser la sauce blanche sur la viande égouttée et remettre sur le feu**
7. Dans un récipient, **mélanger le jus d'un 1/2 citron, le jaune d'œuf et la crème fraîche**
8. **Ajouter ce mélange à la viande,** mélanger et laisser cuire quelques minutes
9. Servir chaud

Justifications

Les morceaux doivent être réguliers afin de permettre une cuisson homogène

Départ à froid : les ingrédients vont communiquer leur saveur au bouillon

Dénaturation progressive des protéines et dissolution du collagène. Viande de 2ème catégorie riche en tissu conjonctif.

Enrobage de chaque grain d'amidon puis dextrinisation et réaction de Maillard

Formation progressive d'empois d'amidon

Semi-dénaturation des protéines du jaune d'œuf

Boitalait



BLANQUETTE DE VEAU

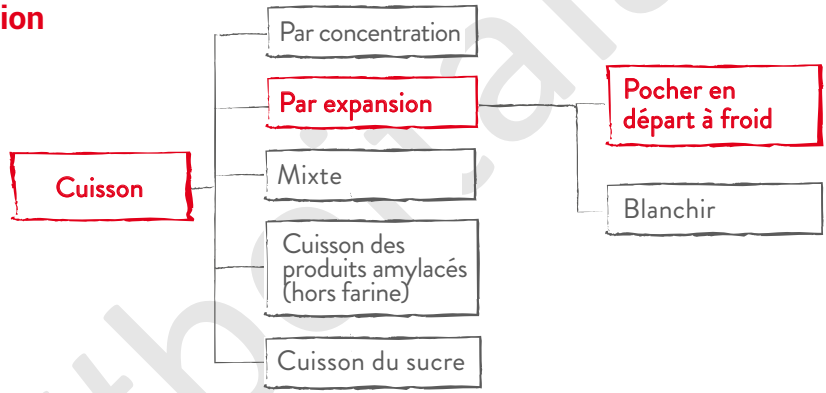
Définition

La blanquette est une cuisson en milieu aqueux. La viande et les légumes sont pochés avec départ à froid pour préparer un bouillon. Celui-ci servira à la confection d'une sauce liée par un roux (liaison amylacée) puis par une liaison protido-lipidique (jaune d'œuf et crème).

Rappels et conditions de réussite

- La viande, riche en collagène, doit **cuire suffisamment longtemps** pour être tendre.
- La sauce doit cuire au moins 7 min. afin d'éviter un goût trop prononcé de farine.
- Veillez à bien **égoutter la viande** avant d'y rajouter la sauce afin de ne pas diluer cette dernière.

Utilisation



#boiralait