

LA BLANQUETTE DE CLAUDIA

Pour 6 personnes

Préparation : 50 mn.

Cuisson : 15 mn.

Ingrédients : Utiliser les **doses** de viande conseillées par votre coach. Choisir dans l'épaule ou la poitrine de veau. **300 g** d'oignons grelots. **1** bouquet garni, **1** carotte
Pour la sauce: **3** cuillères de farine type 80.

50 g de beurre

2 jaunes d'oeufs

10 cl de crème fraîche épaisse

Réalisation : Couper la viande et la faire blanchir **5** minutes, l'égoutter et la rincer à grande eau. La mettre à cuire avec de l'eau pour qu'elle **baigne**, ajouter les petits oignons appelés **grelots**, sel, poivre, bouquet garni et deux carottes **fendues** en quatre.

Lorsque la viande est cuite la **réserver**.

Faire un **roux** blond (pas trop revenu) c'est à dire faire fondre votre beurre dans une cocotte et y introduire vos trois cuillères de **farine** faire revenir mais pas trop puis le mouiller avec le jus de cuisson pour obtenir une sauce bien **crémeuse**; laisser cuire une bonne **vingtaine** de minutes puis dégraisser et **écumer**; lier ensuite avec les jaunes d'oeufs et la crème fraîche. Pour opérer la liaison, il faut faire bouillir la sauce à plein feu et à grands bouillons avec les **jaunes**, mais en la remuant **vivement** avec un **fouet** et la laisser bien cuire pendant quelques minutes. Elle devient crémeuse et ne risque plus de tourner. La passer ensuite sur la viande et les petits oignons, ajouter des **champignons** de paris déjà cuits à part et laisser mijoter un **1/4** d'heure. Servir avec du riz complet ou semi-complet basmati ou thaï.

BON APPETIT