

Blanquette de veau et son riz

Valeurs nutritionnelles : Protéines : 26,7 g ; Lipides : 10,8 g ; Glucides : 56 g

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 600 g de veau pour blanquette
- 300 g de riz blanc (pesée cru)
- 40 g de beurre
- 40 g de farine
- 300 g de champignons
- 6 carottes
- 2 oignons
- 25 cl vin blanc sec
- 200 g de céleri branche
- Un bouquet garni



Étapes :

- Découper la viande en cubes.
- Disposer les morceaux de viande dans l'autocuiseur. Ajouter le vin, puis l'eau, jusqu'à ce que les morceaux de viande soient recouverts.
- Porter à ébullition sans couvrir et écumer la mousse remontée à la surface.
- Éplucher et couper l'oignon en deux.
- Laver, éplucher et découper en rondelles les carottes et en lamelles les champignons.
- Laver le céleri branche.

- Ajouter dans l'autocuiseur, les oignons, les carottes, le céleri branche et le bouquet garni. Ajouter un verre d'eau froide puis porter le tout à ébullition, sur un feu vif. Saler et poivrer
- Fermer l'autocuiseur et laisser cuire 30 minutes.
- Une fois que cuit, retirer les morceaux de viande, les oignons, les carottes, et le céleri branche puis réserver-les dans une passoire afin de les égoutter.
- Réaliser le roux :
 - Faire fondre le beurre dans une casserole
 - Ajouter la farine et mélanger
 - Verser 1 louche de bouillon et fouetter en permanence pour y délayer le roux, jusqu'à ce que la sauce épaississe. Répéter l'opération plusieurs fois jusqu'à obtenir suffisamment de sauce.
 - La sauce pourra être ensuite versée sur la blanquette.
- Faire cuire le riz.