

Blanquette de veau

À la carte

Menu de saison

Blanquette de veau

Recette proposée
par Fourchette verte Jura



Ingrédients

Pour 4 adultes

480 g de viande de veau pour blanquette (sauté ou épaule)
2 cs d'huile de colza HOLL ou tournesol HO
2 cs de farine
6 dl d'eau
Sel, poivre
1 oignon piqué de 2 clous de girofle et d'une feuille de laurier
1 jaune d'œuf
2 cs de lait entier

Recette de Florence Erard, responsable de cuisine à l'Espace de vie enfantine Arc-en-ciel de Saignelégier et labellisée Fourchette verte.

Plus d'informations sur www.fondationo2.ch/projet/fourchette-verte/
Privilégiez les produits régionaux labellisés: www.terroir-juraregion.ch

Préparation



1. Couper la viande en gros dés et la griller dans l'huile.
2. Saupoudrer de farine, ajouter l'eau, le sel, le poivre et l'oignon. Mijoter à couvert et à feu doux pendant 1 heure 30.
3. Retirer la casserole du feu, ajouter 1 jaune d'œuf et 2 cs de lait et bien mélanger.
4. Servir avec une purée de pommes de terre, des légumes cuits et 1 salade de saison.

Le saviez-vous?

C'est la myoglobine, pigment musculaire, qui est responsable de la couleur de la viande. Elle se lie à l'oxygène, donc plus la quantité d'oxygène utilisée par le muscle est grande, plus ce dernier devient rouge. L'espèce animale ou encore l'âge d'un animal joue également un rôle dans la couleur de la viande. (Société Suisse de Nutrition)



ANNICK W.

Astuce de Fourchette verte Jura

Pour varier, après avoir saisi la viande 1 à 2 minutes, ajouter des légumes émincés (carottes, céleri et poireau par exemple), les faire revenir, puis continuer la recette au point 2.

Tiré de <https://fondationo2.ch/article/blanquette-de-veau/>