





BLANQUETTE DE VEAU EXPRESS, RIZ À L'ÉTOUFFÉ

Ingrédients	 	
	2 pers.	4 pers.
Dans votre box :		
Quasi de veau	300 g	600 g
Carottes	2 pièces	4 pièces
Navets	2 pièces	4 pièces
Oignon	1 pièce	1 pièce
Bouillon de volaille	1 cube	1 cube
Crème liquide	15 cl	30 cl
Farine	20 g	40 g
Riz basmati	125 g	250 g
Dans votre placard :		
Beurre	20 g	40 g
Huile de tournesol	5 cl	10 cl
Eau pour cuisson du riz	25 cl	50 cl
Sel fin		
Poivre du moulin		



Réalisation de la recette

 Préparation : 15 mn  Cuisson : 25 mn

1. Les légumes et le riz

- Lavez et épluchez les légumes. Gardez un demi oignon à part. Coupez tous les autres légumes en quartiers (6 à 8 morceaux). Plongez les légumes dans une casserole, avec de l'eau à hauteur. Ajoutez le cube de bouillon de volaille. A ébullition, faire cuire pendant 10 minutes. Egouttez et gardez le bouillon et les légumes séparément. Coupez en petits dés le demi-oignon restant.
- Dans une casserole, faire cuire à feu doux avec une pincée de sel, l'oignon dans un filet d'huile. Une fois translucide, ajoutez le riz, le rendre également translucide et mouillez avec l'eau. Faire cuire à feu doux à couvert jusqu'à absorption du liquide (environ 10 minutes).

2. La blanquette

- Taillez le quasi de veau en cubes de 5 cm. Les fariner légèrement. Dans une poêle les faire revenir dans l'huile chaude et le beurre jusqu'à ce que l'ensemble des surfaces soient dorées (environ 6 minutes). Egouttez la viande pour dégraisser la poêle, puis ajoutez le bouillon de légumes de l'étape 1. Faire cuire à feu doux pendant 5 minutes puis ajoutez la crème. A ébullition faire cuire encore 5 minutes puis ajoutez les légumes. Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre.

3. Le dressage

- Dans une assiette creuse, dressez la blanquette avec sa sauce et les légumes, puis servir le riz dans des petits bols.

4. Le + du Chef

- Cette recette n'est pas la blanquette traditionnelle, qui de manière traditionnelle est réalisée avec des morceaux d'épaule et pochée. On retrouvera cependant dans cette recette plus rapide grâce au quasi de veau les saveurs de la blanquette.

5. Le riz basmati

- Le riz basmati est un riz à grain long originaire d'Inde ou du Pakistan. Le nom « Basmati » vient de l'hindi, signifiant la « reine du parfum » : c'est l'un des riz les plus parfumé au monde. Il est vieilli pendant une année après moisson pour développer pleinement sa saveur. Les grains du riz basmati sont beaucoup plus longs que larges et s'allongent encore pendant la cuisson. Ils restent fins et ne collent pas.

