

Blanquette de veau aux petits légumes.

Pour 2 personnes

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 1h

- 500 gr de veau coupé en morceaux
- 50 cl de lait écrémé
- 3 cl de crème liquide light
- 2 cubes de bouillon de volaille dégraissés
- 1 feuille de laurier
- 1 jaune d'œuf
- 200 gr de carottes
- 150 gr de courgettes
- 150 gr de champignons
- Jus de citron
- Persil plat
- Sel, poivre



Dans une casserole d'eau bouillante, jetez les morceaux de veau pour les faire blanchir 2 minutes.

Dans une cocotte, faites bouillir le lait, avec les cubes de bouillon de volaille et le laurier.

Ajoutez-y les morceaux de veau égouttés.

Laissez mijoter 1 heure à feu doux.

Faites des bâtonnets avec les carottes, les courgettes et faites-les blanchir rapidement.

Ajoutez les légumes égouttés ainsi que les champignons et laissez mijoter encore quelques minutes.

Retirez les légumes et la viande de la cocotte, et réservez au chaud.

Dans le fond de sauce de la cocotte, versez le yaourt, la maïzena et le jaune d'œuf dilué dans la crème liquide.

Faites épaissir et assaisonnez la sauce.

Versez cette sauce sur la viande et les légumes et agrémentez de persil plat.