

# Blanquette légère de veau

*C'est le genre de plat pour lequel on prévoit toujours large au niveau des quantités. 😊 Evidemment, elle est plus légère que la blanquette traditionnelle. 😊*

## **Ingrédients pour 2 (et des restes) :**

- 500 g de veau (tendron, collier, viande pour blanquette)
- 3 carottes
- 1 poireau
- 200 g de champignons de Paris frais
- 2 cas de farine
- 1 bouillon de volaille dégraissé
- 1 bouillon de légumes
- 25 cl de vin blanc
- 1 citron
- 1 jaune d'oeuf
- 1 cc de beurre
- 1 citron
- 5 cas de crème fraîche allégée à 15%
- 1/2 yaourt nature
- 3 brins de thym et 3 feuilles de laurier
- 1 cc de sucre

Coupez la viande en morceaux carrés. Coupez vos légumes (carottes en rondelles, champignons en tranches et poireaux en lamelles)

Faites chauffer un bol d'eau au micro-ondes et plongez-y les bouillons pour les faire fondre.

Dans une sauteuse (j'ai un wicook), faites revenir la viande dans le beurre, ajoutez la farine, mélangez rapidement, puis ajoutez les légumes. Ajoutez le bol d'eau avec les bouillons, le vin blanc et couvrir d'eau. Ajoutez le thym et le laurier.

Laissez mijoter 1h30 à 2 h en mélangeant de temps en temps (avec le wicook, on peut couvrir et laisser un peu moins longtemps).

Dans un bol, mélangez le jaune d'oeuf, un demi-yaourt, la crème fraîche allégée à 15% et le sucre. Versez la préparation dans la sauteuse. Laissez cuire une dizaine de minutes à feu doux et servez.

- Temps de préparation : 10 minutes
- Temps de cuisson : 1h30 à 2 heures
- Coût : moyen
- Difficulté : facile
- Points ww : 29,5 pour la totalité (ce n'est pas énorme pour une blanquette).
- Recette approuvée par ma chouquette (19 mois).

***Les petites folies de MW : <http://miloumoi.canalblog.com/>***

*Bloggeuses, si vous utilisez cette recette, merci de ne pas recopier l'intégralité du texte mais de mettre un lien, c'est plus sympa. Merci ☺ Et n'hésitez pas à laisser un petit commentaire !  
Toute reproduction, de tout ou en partie, par quelque moyen ou procédé que ce soit, pour des fins autres que celles d'utilisation personnelle, est strictement interdite.*

