

Blanquette de Veau de lait du Québec à la bière blonde



Type de coupe : cubes

Rendement : 4 portions

Exécution : moyenne

Préparation : 30 minutes

Cuisson : dépendamment du mode de cuisson désiré

Ingrédients

- 500 g (1 lb) de cubes de Veau de lait du Québec
- 750 ml (3 tasses) de fond de veau concentré préparé
- 250 ml (1 tasse) de bière blonde
- 15 ml (1 c. à soupe) de fécule de maïs diluée dans 30 ml (2 c. à soupe) d'eau froide
- 1 bouquet garni (thym, laurier, persil)
- 500 g (4 tasses) de légumes coupés en gros morceaux (carottes, pois frais, céleri, fèves ou haricots, pommes de terre, patates douces, champignons, etc.)
- 125 ml (1/2 tasse) de crème champêtre
- Sel et poivre au goût

Préparation (Choisissez la méthode de cuisson désirée)
Cuisinière

1. Dans une casserole d'eau bouillante, pocher les cubes de veau pendant quelques minutes.
2. Jeter l'eau de cuisson des cubes, bien les rincer à l'eau et réserver.
3. Dans une cocotte en fonte émaillée, chauffer le fond de veau et la bière, puis épaissir avec la fécule de maïs diluée.
4. Ajouter les cubes réservés ainsi que le bouquet garni et laisser mijoter à feu doux pendant 1 heure 30 minutes, en remuant de temps à autre.
5. Trente minutes avant la fin de la cuisson, incorporer les légumes selon leur grosseur et le temps de cuisson nécessaire pour chacun.
6. La cuisson sera complétée lorsque la température interne atteindra 90 °C (195 °F) ou que les cubes cèderont facilement sous la pression et que les légumes seront *al dente* (croquants).
7. Dix minutes avant la fin de la cuisson, faire chauffer la crème et l'ajouter à la blanquette.
8. Retirer le bouquet garni et rectifier l'assaisonnement.

Mijoteuse

1. Régler la mijoteuse à « haute intensité ».
2. Dans une casserole d'eau bouillante, pocher les cubes de veau pendant quelques minutes.
3. Jeter l'eau de cuisson des cubes, bien les rincer à l'eau et réserver.
4. Mettre les cubes, les légumes et le bouquet garni dans la mijoteuse.
5. Dans la même casserole, chauffer le fond de veau et la bière, puis épaissir avec la fécule de maïs diluée. Amener à ébullition et verser dans la mijoteuse.
6. Saler et poivrer au goût.
7. Couvrir et laisser cuire approximativement 4 heures, jusqu'à ce que la viande se détache avec une légère pression ou que la température interne atteigne 90 °C (195 °F).
8. Dix minutes avant la fin de la cuisson, faire chauffer la crème et l'ajouter à la blanquette.
9. Retirer le bouquet garni et rectifier l'assaisonnement.

Blanquette de Veau de lait du Québec à la bière blonde

Accompagnement : servir la blanquette dans un grand bol avec un croûton de pain grillé ou sur un vol-au-vent.

Recette provenant de Alain Fortier, chef et conseiller-formateur pour le Veau de lait du Québec.

Crédit photo : Annie Bigras

Valeur nutritive	
Nutrition Facts	
Par portion de 356 g Per 356 g serving	
Teneur Amount	% valeur quotidienne % Daily Value
Calories / Calories 280	
Lipides / Fat 8 g	12 %
saturés / saturated 3.5 g + trans / Trans 0 g	18 %
Cholestérol / Cholesterol 115 mg	
Sodium / Sodium 640 mg	27 %
Glucides / Carbohydrate 23 g	8 %
Fibres / Fibre 3 g	12 %
Sucres / Sugars 6 g	
Protéines / Protein 27 g	
Vitamine A / Vitamin A	100 %
Vitamine C / Vitamin C	10 %
Calcium / Calcium	8 %
Fer / Iron	10 %