

Blanquette de Dinde enrichie



POUR 6 PERSONNES



15 min



20 min

POUR 100 g DE VIANDE
et 100 g DE SAUCE



29
g

Protéines



539
kcal

Energie



- Ingrédients -

BLANQUETTE

- 40 g de beurre
- 150 g de poireaux
(1 poireau)
- 100 g de carottes
(1 carotte)
- 100 g d'oignons grelots
- 200 g de petits
champignons de Paris
- 1 bouquet garni
- 2 clous de girofle
- sel
- 6 grains de poivre noir
- 700 g de filet de dinde
- 1000 g de fond de
volaille reconstitué (1 L)

SAUCE

- 40 g de beurre
- 40 g de farine
- 50 g de lait en poudre
- 100 g de crème fraîche
liquide (10 cl)
- 2 jaunes d'œufs

- Préparation -

PRÉPARATION DE LA BLANQUETTE

- 1 Placez le beurre dans une cocotte et faire chauffer.
- 2 Détaillez le poireau en rondelles d'½ cm. Tranchez la carotte dans le sens de la longueur puis détaillez-la en demi-rondelles d'½ cm. Coupez les oignons en 8.
- 3 Ajoutez les poireaux, les carottes, les oignons, les champignons, le bouquet garni, les clous de girofle, le sel et le poivre concassé dans la cocotte.
- 4 Découpez la dinde en morceaux de 40 g environ. Mettez le tout dans la cocotte. Versez par-dessus le fond de volaille. Laisser cuire 20 min.
- 5 Egouttez les morceaux de dinde. Filtrez le jus de cuisson en gardant 70 cl pour la sauce. Rassemblez les légumes et la dinde et maintenez-les au chaud à couvert.

PRÉPARATION DE LA SAUCE

- 6 Dans une casserole, faire fondre le beurre et la farine, faire un roux.
- 7 Versez les 70 cl de jus de cuisson préalablement réservés, remuer pour homogénéiser l'ensemble. Incorporer au mélange la crème fraîche, la poudre de lait et les jaunes d'œufs.
- 8 Versez la sauce sur les morceaux de légumes et de dinde. Mélangez. **Conseil du chef : Ne faites pas bouillir la sauce pour ne pas coaguler les jaunes d'œufs.**