

Veau

Blanquette de veau à l'orange



10h20	50 min	1h30	8h	485
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

 Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la marinade

600 g **Poitrine de veau**
 2 **Orange(s)**
 1 **Citron(s)**
 1 **Pampleousse**
 1 c. à soupe **Huile d'olive**

Ingrédients pour la blanquette

3 **Carotte(s)**
 1 **Oignon(s)**
 2 feuille(s) **Laurier**
 1 **Sel**
 1 **Poivre**

Ingrédients pour la sauce

50 g **Beurre**
 3 c. à soupe **Farine**
 1 **Orange(s)**
 1 unité(s) entière(s) **Jaune(s) d'oeuf**
 3 c. à soupe **Crème**

Étape 1

Préparation de la marinade

- 1 Zester une orange et réserver les zestes dans un bol.
- 2 Couper les oranges en deux puis les presser avec un presse-agrumes. Réserver le jus dans un autre bol.
- 3 Couper le citron en deux et le presser. Ajouter le jus obtenu à celui des oranges.
- 4 Couper le pampleousse en deux et le presser. Ajouter le jus de pampleousse aux autres jus.
- 5 Découper le veau en gros cubes à l'aide d'un couteau de chef. Faire des morceaux aussi réguliers que possible.
- 6 Prendre la marinade et ajouter les morceaux de viande. Remuer un peu pour bien imbiber les morceaux de viande.
- 7 Verser une cuillère à soupe d'huile d'olive dans la marinade et mélanger délicatement pour étaler l'huile sur la surface de la préparation.
- 8 Couvrir la marinade avec un film transparent et réserver au réfrigérateur jusqu'au lendemain.

Étape 2

Préparation de la viande

- 1 Eplucher et émincer un oignon. Réserver dans un bol.
- 2 Pour éviter de pleurer en coupant l'oignon, les éplucher sous l'eau ou après les avoir mis au réfrigérateur.
- 3 Peler les carottes avec un économiseur.
- 4 Couper le bout, découper les carottes en deux puis les couper grossièrement en lamelles dans le sens de la longueur.
- 5 Bien calibrer les lamelles afin de favoriser une cuisson homogène. Réserver dans une assiette.
- 6 Placer une cocotte sur le feu et verser la viande et la marinade. Ajouter de l'eau à hauteur.
- 7 Ecumer la préparation régulièrement pendant la cuisson de la blanquette à l'aide d'un écumoire.
- 8 Au bout de 30 minutes de cuisson, ajouter l'oignon émincé, les carottes coupées et une feuille de laurier en morceaux. Assaisonner de sel et de poivre.
- 9 Couvrir et laisser cuire sur feu doux pendant 1 heure.
- 10 Pour rattraper une blanquette trop salée, ajouter une pomme de terre dans la cocotte qui absorbera le sel.

liquide (fleurette)

1 Sel

Ingrédients pour le dressage

1 botte(s) Persil plat

Étape 3

Préparation de la sauce

- 1 Mettre les zestes d'orange dans une casserole d'eau bouillante pour les blanchir. Une fois blanchis, réserver dans un bol.
- 2 Après 1 heure de cuisson, éteindre et retirer la cocotte du feu. Prendre une autre casserole et verser dedans progressivement, à la louche, le jus de cuisson à travers un chinois.
- 3 Placer une autre casserole sur le feu, ajouter le beurre et laisser fondre.
- 4 Quand le beurre est fondu, ajouter la farine et mélanger.
- 5 Quand le mélange est homogène, incorporer progressivement le jus de cuisson préalablement filtré tout en mélangeant.
- 6 Ajouter le jus d'orange préalablement pressé et mélanger à nouveau.
- 7 Ajouter les zestes d'orange blanchis. Mélanger jusqu'à obtention d'une sauce onctueuse.
- 8 Assaisonner avec du sel, remuer et éteindre le feu.
- 9 Casser un œuf, séparer le jaune du blanc et placer le jaune dans un bol à part.
- 10 Ajouter la crème fraîche au jaune d'œuf et battre à la fourchette.
- 11 Ajouter à la sauce le mélange de jaune d'œuf et crème fraîche. Laisser cuire sur feu doux en mélangeant avec une cuillère.
- 12 La sauce est prête lorsqu'elle devient bien onctueuse.

Étape 4

Dressage

- 1 Dans une assiette creuse, déposer un peu d'oignon cuit.
- 2 Ajouter ensuite des morceaux de veau marinés.
- 3 Ajouter quelques bâtonnets de carotte.
- 4 Verser un filet de sauce sur la viande.
- 5 Ciseler le persil directement sur l'assiette à l'aide de ciseaux. Servir.