

BLANQUETTE DE VEAU A L'ORANGE ET AUX PATATES DOUCES



Facile Préparation : 30 mn Cuisson : 1 h 50 mn Repos : 12 h

Pour 4 personnes:

La blanquette:

1 kg de tendron de veau, découpé en gros cubes
3 oranges bio + 1 citron
1 oignon, piqué d'un clou de girofle
3 carottes + 1 poireau
3 patates douces
40 g de beurre + 40 g de farine + 1 jaune d'œuf
3 càs crème fraîche + 1 pincée de coriandre en poudre + 2 feuilles de laurier

La veille:

Prélever le zeste de 2 oranges.

Recueillir leur jus et presser aussi le citron. Faire mariner la viande au frais dans ce jus d'agrumes.

Le lendemain:

Verser la viande et la marinade dans une cocotte, couvrir généreusement d'eau et porter à ébullition. Laisser cuire 30 mn en écumant régulièrement, puis ajouter l'oignon, le laurier, le poireau et les carottes coupées en grosses rondelles.

Saler, poivrer, couvrir et laisser mijoter encore 1 h.

Pendant ce temps, peler les patates douces, les couper en rondelles et les cuire 20 mn dans de l'eau bouillante. Les égoutter avant de les saler et de les mixer en purée.

Préparer une béchamel en faisant fondre 40 g de beurre dans une casserole, ajouter la farine, bien remuer et faire cuire 2-3 minutes. Ajouter progressivement le bouillon de cuisson filtré additionné du jus et du zeste blanchi de la dernière orange. Mélanger à feu doux pour obtenir une sauce onctueuse.

Hors du feu, incorporer le jaune d'œuf mélangé à la crème et la coriandre, ajuster l'assaisonnement.

Servir avec la purée de patates douces.