

Blanquette de dinde (recette pour 4 personnes)



Ingrédients :

- 800g de morceaux de dinde (blanquette)
- 400g de champignons de paris frais
- 2 carottes
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 1/2 citron non traité
- 1/2 verre de vin blanc sec
- 1 petit verre de soja cuisine ou de crème fraîche allégée à 15%
- 1 bouquet garni
- 1 Càs de gingembre
- 1 Càs de maizena
- 1 cube bouillon de volaille dégraissé
- 1 Càs d'huile d'olive
- 1 clou de girofle
- sel et poivre.

Préparation :

- Épluchez les oignons et coupez-les en quartiers. Épluchez les carottes et coupez-les en rondelles.
- Retirez la première peau des gousses d'ail. Prélevez le zeste du demi citron.
- Faites bouillir 1,5L d'eau avec le cube bouillon, le vin blanc, le bouquet garni, le zeste de citron, les oignons, les gousses d'ail, les carottes, le gingembre et le clou de girofle.
- Faites dorer les morceaux de dinde avec l'huile d'olive dans une grande poêle anti-adhésive puis rajoutez les au bouillon.
- Laissez mijoter à feu doux 20 min. Sortez du feu, réservez la moitié du bouillon, et mettez de côté la dinde et les légumes après les avoir dégustés.
- Nettoyez, épluchez et émincez les champignons.
- Faites chauffer le bouillon réservé dans une casserole, ajoutez-y les champignons.
- Délaissez la maizena dans le soja cuisine et ajoutez cette préparation au bouillon.
- Laissez chauffer en remuant avec une cuillère en bois jusqu'à ce que la sauce épaississe.
- Rajoutez la dinde et les légumes réservés et laissez mijoter encore 5 minutes. Salez et poivrez.
- Servez bien chaud.