

## Recette facile

# BLANQUETTE DE VOLAILLE AUX POIREAUX

- **Énergie** : 305.4 kcal
- **Protides** : 34.1 g
- **Lipides** : 12.4 g
- **Glucides** : 11.4 g



30 minutes



45 minutes

**isis**  
DIABÈTE

## INGRÉDIENTS

- \* 1kg de cuisses de poulet fermier
- \* 2 carottes
- \* 1 oignon piqué de 2 clous de girofle
- \* 2 gousses d'ail
- \* 1 branche de céleri
- \* 5 beaux blancs de poireau
- \* 1 bouquet garni
- \* Quelques feuilles d'estragon frais
- \* Sel, poivre

## USTENSILES

- \* 1 cocotte
- \* 1 planche à découper
- \* 1 couteau
- \* 1 plat pour réserver le poulet et les carottes
- \* 1 morceau de tissu étamine
- \* 1 récipient
- \* 1 casserole pour préparer la sauce

## SAUCE

1CàS de fécule de maïs ; 25cL de lait ½ écrémé ; ¼ de noix de muscade râpée ; le jus de ½ citron ; sel et poivre

## ÉTAPES

1

Disposez les cuisses de poulet dans une cocotte et couvrez-les de 1 cm d'eau. Portez à ébullition. Ajoutez les carottes entières épluchées, l'oignon piqué de clous de girofle, les gousses d'ail épluchées, la branche de céleri, un blanc de poireau entier et le bouquet garni. Salez, poivrez, couvrez et laissez frémir environ 40 minutes.

2

Retirez les cuisses et les carottes, réservez-les et gardez au chaud. Filtrez le bouillon. Mettre un morceau de tissu étamine sur un récipient puis verser le bouillon à travers, louche après louche. Conservez-le en totalité. Gardez-en environ 25 cl pour la sauce.

3

Délayez la fécule de maïs dans une petite quantité de lait. Mélangez le reste de lait et le bouillon réservé, ajoutez la noix de muscade râpée, et portez à frémissement en fouettant doucement. La sauce doit épaissir. Rectifiez l'assaisonnement, et ajoutez le jus de citron.

4

Coupez en rondelles des carottes et remettez-les ainsi que le poulet dans la cocotte puis versez la sauce dessus. Gardez sur feu très doux afin de réchauffer l'ensemble.

5

Pendant ce temps, coupez les autres blancs de poireau restants en gros tronçons et faites-les cuire 5 minutes à frémissements dans le reste du bouillon. Egouttez-les et ajoutez-les dans la marmite.

6

Vous pouvez servir cette blanquette avec du riz. Garnissez-la de feuilles d'estragon frais au moment de servir.