

Blanquette exotique

Ingrédients

Pour 4 personnes

800 g de tendron de veau ou épaule de veau, ou mélange des deux, coupés en morceaux

un peu d'huile

3 carottes

2 oignons

2 gousses d'ail (facultatif)

1 gousse de vanille

40 g de farine

1 jaune d'œuf

30 cL de lait de coco

1 jus de citron

du persil

1 bouquet garni, ou un bouillon cube de légumes

Préparation

Fendre la gousse de vanille en deux, gratter et réserver les graines.

Dans une marmite ou un fait-tout faire chauffer l'huile à feu assez vif, et y faire dorer les filets mignons coupés en morceaux, avec la gousse de vanille.

Retourner les morceaux de viande plusieurs fois pour les cuire de tous les côtés (5-6 minutes).

Pendant ce temps, éplucher et couper les carottes et les oignons en rondelles. Les ajouter à la viande.

Saler, poivrer la viande, saupoudrer de la farine.

Bien remuer pour répartir sur la viande.

Ajouter 1/2 L d'eau dans lequel on a dilué le bouillon cube (avec de l'eau chaude du robinet c'est plus facile), ainsi que les carottes.

Couvrir et laisser cuire à feu doux 50 minutes.

Battre le jaune d'œuf avec le lait de coco, les graines de vanille et le jus de citron.

Verser le mélange sur la viande, et mélanger sans aïre bouillir.

Servir parsemé de persil.

Accompagnement

Se sert accompagné de riz.

La même recette peut se faire pour n'importe quel morceau de porc coupé en cubes, du poulet coupé en morceaux, du poisson.