

# Blanquette à l'orange sous vide basse température

La blanquette est un plat mijoté apprécié de tous. Son succès jamais démenti tient à l'onctuosité et le crémeux de sa sauce, la tendresse de la viande. La cuisson sous vide lui sied particulièrement bien: vous allez obtenir une viande encore plus tendre et plus parfumée! Un nirvana culinaire...

Pour en savoir plus sur la cuisson sous vide basse température cliquez **ici**.



Beaucoup d'entre vous aviez émis le souhait d'être informés de la parution de mes meilleurs recettes basse température. Retrouvez-les ainsi que des recettes inédites dans les livres de ma collection « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 1 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 2 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 3 » et enfin « Ma cuisine basse température-Tome 4 ». Les livres sont disponibles dès maintenant en version brochée ou en version Kindle.

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

- Pour le Tome 1, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 2, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 3, cliquez [ici](#)

Vous y retrouverez mes recettes phares en pas à pas imagées comme dans le blog.



Blanquette à l'orange sous vide basse température

**Pour 8 à 10 personnes :**

- 1 kg 5 d'épaule de veau désossée (ou un mélange d'épaule, tendron, collier ou flanchet)
- 6 carottes
- 1 oignon
- 2 clous de girofle
- 1 poireau
- 150 g de champignons de Paris
- 1 petite échalote
- 1 bouquet garni (laurier, thym, persil)
- 120 g d'oignons grelots
- 15 cl de bouillon de légumes congelé
- le jus d'une orange congelé



Ingrédients

Pour la sauce :

- 1 citron (il vous faudra une cuillerée à soupe de jus de citron)
- 2 jaunes d'œufs
- 1 dl crème fraîche épaisse
- 50 g de beurre
- 50 g de farine
- Le zeste d'une orange



Ingrédients

## Matériel

- une machine à mise sous vide. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous.



FoodSaver Machine Sous Vide, avec compartiment de rangement pour rouleau et cutter et 3 vitesses d'aspiration, inclut sacs de mise sous vide assortis, Argent avec des touches noires [V2860-I]

- Ou pour ceux d'entre vous qui sont intéressés par l'achat d'une sous videuse à cloche de bien meilleure qualité (et qui vous permettra aussi de mettre des liquides sous vide) je vous conseille l'achat de la Home de Multivac. Vous la trouverez en cliquant [ici](#) et profitez d'une réduction de **50 euros** sur votre achat en utilisant le code promo **"Gourmantissimes50"**



## Home de Multivac

- un thermoplongeur. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez trouver un grand choix en cliquant sur la photo ci-dessous:



Aicok Cuiseur Sous Vide 1500W Calculateur d'Immersion de Cuisinière Avec Minuterie Numérique et Thermostat Réglable pour Circulation de Température et Cuisson Précise, Sans BPA, Inox, Noir

### Préparation

#### La veille:

- Pressez le jus d'une orange.



Pressez l'orange

- Délayez le bouillon cube de légume dans le jus de l'orange légèrement chauffé. Congelez ce mélange. Cette technique vous permettra d'éviter que la machine à mettre sous vide n'aspire tous les liquides lors de la mise sous vide de la viande.



Délayez le bouillon cube de légume dans le jus de l'orange

#### Le jour même :

- Nettoyez le poireau. Coupez le blanc en tronçons d'un centimètre et réservez les. Bien rincer la partie verte pour en ôter toute la terre. Faites revenir **le vert** du poireau au beurre dans une poêle jusqu'à ce qu'il devienne moelleux. Resservez les blancs que vous ferez également revenir dans du beurre mais séparément...



Coupez et nettoyer le poireau

- Pelez l'oignon. Piquez le avec les clous de girofle.



Pelez l'oignon et tranchez-le en deux. Piquez une des deux moitiés avec les clous de girofle

- Coupez la viande en morceau de 4 cm sur 4. Faites la revenir rapidement avec du beurre dans une cocotte.



Faites la revenir rapidement

- Placez la dans le sac à mettre sous vide avec le jus de légume congelé, le laurier, le thym, le demi-oignon piqué des clous de girofles, le persil et le **vert** du poireau.

Mettre sous vide.



Mettre sous vide.

- Cuire 12 heures à 68°.



Cuire sous vide  
basse température

Les légumes :

Pendant la cuisson de la viande vous allez préparer les légumes de la garniture.

- Les grelots: épluchez les oignons grelots et faites les revenir doucement dans une poêle avec du beurre et un peu d'eau. Ils doivent garder un côté croquant.



Cuire les oignons avec du  
beurre

- Le blanc de poireau: faire revenir le blanc de poireau au beurre dans une poêle jusqu'à ce qu'il devienne moelleux.



Faire revenir doucement à la  
poêle

- Les carottes:
  - Coupez les carottes en tranches. Plus elles sont fines plus la cuisson sera rapide.



Coupez les carottes en tranches

- Faire revenir les carottes dans une casserole quelques minutes avec du beurre. Rajoutez de l'eau à hauteur et un peu de thym et faire cuire jusqu'à ce que les carottes soient tendres.



Faire revenir les carottes quelques minutes avec du beurre



Les carottes sont cuites

- Les champignons: ôtez le pied des champignons. Nettoyez et coupez les champignons en tranches.



Nettoyez et coupez les champignons

- Les faire revenir avec un peu de beurre et une échalote émincée. Ne salez qu'en fin de cuisson: si vous salez les champignons en début de cuisson ils rendront de l'eau. Réservez.



La sauce :

Elle est à préparer au dernier moment lorsque la cuisson de la viande est terminée.

- Sortez la viande du sachet et filtrez le jus de cuisson.



filtrez le jus de  
cuisson

- Réservez la viande au four à 65°.



Réservez la viande au four à  
65°.

- Zestez la peau d'une orange.



Zestez l'orange

- Faites fondre les 50 g beurre dans une casserole.



Faites fondre le beurre à feu doux.

- Lorsque le beurre est fondu ajoutez la farine en une fois et mélangez avec un petit fouet. Cuire 2 mn sans laisser colorer. Laissez refroidir (vous devez pouvoir mettre le doigt dans la préparation sans vous brûler).



Lorsque le beurre est fondu

ajoutez la farine en une fois et mélangez avec un petit fouet.

- Ajoutez le jus de cuisson de la viande chaud sur le roux refroidi et remettre sur le feu jusqu'à ce que la sauce épaississe.



Ajoutez le jus de cuisson de la viande chaud sur le roux refroidi et remettre sur le feu

- Dans un petit récipient mélangez les jaunes d'œufs et la crème fraîche. Ajoutez le zeste d'une orange



Dans un petit récipient mélangez les jaunes d'œufs et la crème fraîche. Ajoutez le zeste d'une orange

- Versez sur le mélange précédent, sans cesser de fouetter. Salez, poivrez. La sauce doit avoir légèrement épaissi.



Versez sur le mélange précédent, sans cesser de fouetter.

### **Dressage :**

Vous pouvez soit servir à l'assiette en réalisant un dressage harmonieux ou disposer les légumes dans un grand plat, la viande par-dessus et verser un peu de sauce sur le tout. Parsemez de thym frais et servez le restant de sauce dans une saucière.





Blanquette à l'orange sous vide basse température