BLANQUETTE DE DINDE AUX LEGUMES

4 personnes:
Préparation : 25 min
Cuisson : 40 min

- 600 g de blancs de dinde
- 8 pommes de terre nouvelles
- 8 carottes nouvelles
- 2 petites courgettes
- 200 g de petits pois surgelés
- 1 oignon
- ½ citron
- 2 clous de girofle
- 1 bouquet garni
- 40 g de beurre
- 20 g de farine
- 1 tablette de bouillon de volaille
- Du sel, du poivre

1. Faites dorer dans une cocotte les blancs de dinde coupés en morceaux avec 20 g de beurre.
2. Ajoutez l'oignon pelé et piqué des clous de girofle, le bouquet garni, la tablette de bouillon de volaille et 30 cl d'eau chaude.
3. Salez, poivrez. Faites cuire 15 min sur feu doux.
4. Épluchez les pommes de terre, les carottes et partiellement les courgettes.
5. Coupez-les en morceaux.
6. Ajoutez tous les légumes dans la cocotte et poursuivez la cuisson 20 min.
7. Dans une casserole, faites fondre le beurre restant, incorporez la farine en tournant vivement avec une cuillère en bois. Délayez avec du bouillon de cuisson au

fur et à mesure, sur feu moyen, jusqu’à ce que la sauce nappe la cuillère.

8. Ajoutez le jus du citron, salez et poivrez. Égouttez la viande et les légumes et servez aussitôt nappés de sauce.