

# Blanquette veggie aux carottes violettes



QUANTITÉ

2 personnes



PRÉPARATION

10 minutes



REPOS

15 minutes



CUISSON

15 minutes

## CE QU'IL VOUS FAUT :

- Un petit verre de protéines de soja
- 500mL d'eau bouillante
- ½ bouillon cube de légumes
- ( 1 cuillère à soupe d'huile végétale
- 3 carottes violettes ou oranges
- 8 champignons de Paris
- ½ oignon
- 10g de beurre
- 10g de maïzena
- 150mL de lait végétal non sucré
- Du sel et du poivre



Dans un saladier, versez l'eau bouillante, ajoutez le bouillon cube et mélangez jusqu'à ce qu'il soit bien dissout.

Ajoutez les protéines de soja et laissez reposer pendant au moins 15 minutes (les protéines doivent doubler de volume).

Pendant ce temps, épluchez et coupez en morceaux les légumes.

Dans une poêle, faites revenir à feu moyen les carottes, les champignons et l'oignon pendant environ 10 minutes.

Ajoutez les protéines de soja et le bouillon dans la poêle et laissez cuire à feu doux pendant une quinzaine de minutes.

Pendant ce temps, dans une casserole, faites chauffer à feu vif le beurre avec la maïzena en mélangeant bien.

Lorsque vous obtenez un roux (c'est-à-dire que la maïzena est totalement mélangée avec le beurre), versez le lait et mélangez continuellement avec une cuillère en bois.

Lorsque la béchamel épaissit, retirez-la du feu, ajoutez le sel et le poivre et mélangez bien.

Versez la béchamel dans la poêle contenant les protéines et les légumes, mélangez et laissez cuire encore 2-3 minutes.

Généralement, j'accompagne la blanquette de riz mais rien ne vous empêche d'utiliser un autre féculent.