

# BLANQUETTE DE DINDE AUX LÉGUMES ET CANTAL



**Pour 4 personnes**

**Ingrédients :**

**630 ml de lait d'avoine, d'amande ou de riz**

**550 g de blanc de dinde ou de poulet**

**320 g d'oignon jaune**

**280 g de champignons**

**190 g de brocolis**

**180 g de carottes**

**140 g de chou-fleur**

**185 g de crème de soja**

**20 g de bouillon de légume**

**Persil**

**Cantal**

**Eplucher les légumes. Couper les carottes et les champignons en petits morceaux, le chou-fleur et le brocoli en petits bouquets.**

**Emincer les oignons. Les faire revenir dans un faitout avec de l'huile d'olive. Ajouter les blancs de dinde (coupés en gros cubes) et les faire dorer puis les réserver.**

**Ajouter tous les légumes, Mélanger et les faire dorer sur feu moyen pendant 5 minutes.**

**Verser le lait choisi et le bouillon de légumes. Couvrir le faitout et laisser mijoter sur feu doux 20 minutes.**

**Une fois les légumes bien fondants, ajouter les morceaux de dinde dorés précédemment et la crème de soja et laisser cuire la dinde à cœur (environ 10 minutes).**

**Servir aussitôt avec du Cantal râpé dessus et du persil.**