

# zeste

## Osso buco de poulet

Quantité : **4 portions** (0) [Évaluer cette recette](#)

Durée totale : **1 h 5 min**

Préparation **20 min**

Cuisson **45 min**



PUBLICITÉ

### Ingrédients

8 pilons de poulet Exceldor

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

750 ml (3 tasses) de carottes, coupées en deux sur la longueur

1 oignon haché

1 gousse d'ail hachée

398 ml (14 oz) de tomates concassées

125 ml (1/2 tasse) de vin blanc

125 ml (1/2 tasse) de bouillon de poulet

Sel et poivre

### GREMOLATA

60 ml (1/4 tasse) de persil plat frais, coupé grossièrement

1 citron pour le zeste

1 gousse d'ail hachée finement

### Préparation

1. Dans un grand poêlon, faire dorer le poulet dans l'huile. Saler et poivrer. Réserver.
2. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).
3. Dans le même poêlon, attendrir les carottes, l'oignon et l'ail. Ajouter les tomates, le vin et le bouillon. Au besoin, rectifier l'assaisonnement.
4. Déposer le poulet sur les légumes et cuire au four environ 45 minutes jusqu'à cuisson complète du poulet, soit une température interne de 170 °F (77 °C).
5. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la gremolata.
6. Servir le poulet sur une polenta crémeuse et garnir de gremolata.

PUBLICITÉ

### Nutrition

-  Sans sésame  Sans moutarde  Sans gluten
-  Sans fruits de mer  Sans lactose  Sans arachides
-  Sans noix  Sans oeufs  Sans poisson  Sans soya
-  Sans sucre ajouté