

OSSO BUCO AUX OLIVES, CITRON & FENOUIL

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Servir avec une purée de pommes de terre.

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

595
CALORIES

47 g
PROTÉINES

27 g
GLUCIDES

32 g
MATIÈRES GRASSES

40
minutes
PRÉPARATION

2 heures
15
minutes
CUISSON

4
PORTIONS

COUPES



Jambonneau
jarret
arrière ou
osso buco

INGRÉDIENTS

8 tranches	Jarrets de porc du Québec de 5cm (2 po) d'épaisseur sans la couenne	8 tranches
1/2 tasse	Farine	125 ml
2 c. à table	Huile d'olive	30 ml
2	Bulbes de fenouil, coupés en quartier	2
1	Carotte, pelée et coupée en dés	1
2	Échalotes françaises, hachées	2
2	Gousses d'ail, hachées	2
1 c. à table	Graines de fenouil	15 ml
1 c. à table	Moutarde de Dijon	15 ml
1/2 tasse	Vin blanc	125 ml
2 branches	Thym frais	2 branches
1 1/2 tasse	Bouillon de poulet	375 ml
2 tasses	Olives vertes, de qualité	500 ml
2	Citrons, le zeste râpé et les suprêmes	2
Au goût	Sel et poivre	Au goût

PRÉPARATION

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 170°C (325°F).
2. Dans un plat, saler et poivrer les tranches de jarrets. Les fariner et secouer pour en retirer l'excédent.
3. Dans une grande poêle, à feu moyen-vif, chauffer l'huile. Y faire dorer les jarrets de chaque côté de 2 à 3 minutes. Réserver dans un plat allant au four.
4. Dans la même poêle, à feu moyen-vif, faire revenir les quartiers de fenouil environ 2 minutes. Ajouter de l'huile au besoin. Saler et poivrer. Déposer dans le plat de cuisson avec les jarrets.
5. Toujours dans la même poêle, faire revenir les carottes, les échalotes, l'ail, les graines de fenouil et la moutarde pendant 1 minute. Déglacer avec le vin blanc et ajouter le thym. Laisser mijoter environ 5 minutes. Saler.
6. Verser le mélange de carottes sur les jarrets et le fenouil, puis ajouter le bouillon.
7. Couvrir et cuire au four environ 1 heure 30 minutes à 2 heures.
8. Ajouter les olives, le zeste et les suprêmes de citron. Poursuivre la cuisson environ 30 minutes ou jusqu'à ce que la viande soit tendre.