

OSSO BUCO DE PORC À L'ITALIENNE

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Délicieux avec des papardelles aux œufs ou de l'orzo au beurre et persil.

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

452
CALORIES

45 g
PROTÉINES

12 g
GLUCIDES

25 g
MATIÈRES GRASSES

20
minutes
PRÉPARATION

1 heure
45
minutes
CUISSON

4 à 6
PORTIONS

COUPES



Jambonneau
jarret
arrière ou
osso buco

INGRÉDIENTS

8 tranches	Jarret de porc du Québec de 5 cm (2 po)	8 tranches
	d'épaisseur, sans la couenne	
3 c. à table	Huile d'olive	45 ml
2	Oignons, hachés	2
1	Carotte, coupée en dés	1
3	Tomates italiennes, taillées en dés	3
3 c. à table	Pâte de tomate	45 ml
1	Gousse d'ail, pressée	1
1 c. à thé	Basilic séché	5 ml
2 tasses	Bouillon de poulet	500 ml
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût

GREMOLATA

1	Zeste de 1 citron, râpé finement	1
1	Zeste de 1 orange, râpé finement	1
3 c. à table	Persil frais, haché finement	45 ml
1	Gousse d'ail, hachée finement	1

PRÉPARATION

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 165 °C (325 °F).
2. Dans une grande casserole allant au four, à feu moyen-vif, chauffer l'huile et y faire dorer les tranches de jarret de tous les côtés. Saler et poivrer. Réserver sur une assiette.
3. Dans la même casserole, faire revenir les oignons, la carotte et les tomates de 2 à 3 minutes. Incorporer la pâte de tomates, l'ail et le basilic. Bien mélanger. Déposer les jarrets sur le dessus des légumes et ajouter le bouillon de poulet. Saler et poivrer. Couvrir et cuire au four 1 heures 30 minutes ou jusqu'à ce que la viande soit très tendre.
4. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la gremolata. Réserver.
5. Servir l'osso buco et garnir de gremolata.