

OSSO BUCO DE PORC À L'ORIENTALE

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

388
CALORIES

36 g
PROTÉINES

15 g
GLUCIDES

20 g
MATIÈRES GRASSES

15
minutes
PRÉPARATION

4 heures
15
minutes
CUISSON

4
PORTIONS

COUPES



Jambonneau
jarret
arrière ou
osso buco

INGRÉDIENTS

4 morceaux	Osso-buco de Porc du Québec	4 morceaux de 120 g
4 c. à table	Épices Ras el Hanout	60 ml
4 c. à table	Huile de canola	60 ml
2	Carottes moyennes, pelées, en gros dés	2
1	Oignon moyen, épluché, en gros dés	1
2	Branches de céleri, en gros dés	2
2 c. à table	Pâte de tomates	30 ml
1 c. à table	Pâte Harissa	15 ml
1	Citron, coupé en 2	1
2	Branches de thym	2
1	Branche de romarin	1
1	Feuille de laurier	1
4 tasses	Fond de veau	1 L
Au goût	Sel et poivre	Au goût

PRÉPARATION

1. Enrober les morceaux de porc des épices Ras el Hanout et laisser mariner 2 heures.
2. Préchauffer le four, la grille au centre à 160 °C (325 °F).
3. Dans une poêle chaude, huilée ou saupoudrée de beurre Mycryo, saisir les morceaux, tout en évitant de brûler les épices qui enrobent la viande. Réserver les morceaux sur une plaque allant au four. Dans la même poêle, colorer les légumes, puis ajouter la pâte de tomates et de harissa, le citron légèrement pressé, le thym, le romarin et le laurier. Ajouter le fond de veau et déglacer. Laisser réduire du quart.
4. Ajouter, à la viande, le jus et les légumes, couvrir le plat de papier d'aluminium, de façon hermétique et laisser cuire au four durant 4 heures.