

OSSO BUCO DE PORC AU CITRON

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

464

CALORIES

28 g

PROTÉINES

7 g

GLUCIDES

32 g

MATIÈRES GRASSES

30
minutes
PRÉPARATION

2 heures
30
minutes
CUISSON

6
PORTIONS

COUPES



Jambonneau
jarret
arrière ou
osso buco

INGRÉDIENTS

6 tranches	Jarrets de porc du Québec de 5 cm d'épaisseur, sans la couenne	6 tranches
Pour saupoudrer les jarrets	Farine	Pour saupoudrer les jarrets
6 c. à table	Beurre	90 ml
1/4 tasse	Huile d'olive	60 ml
1	Gousse d'ail, émincée	1
1	Gros oignon, coupé en dés	1
2	Carottes, coupées en dés	2
2	Branches de céleri, coupées en dés	2
1	Feuille de laurier	1
2	Branches de thym, hachées	2
1	Branche de romarin, hachée	1
1 tasse	Vin blanc	250 ml
2	Citrons, le jus et le zeste	2
2 1/2 à 3 tasses	Bouillon de veau ou de poulet	625 à 750 ml
1/4 tasse	Persil italien, haché	65 ml
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 175 °C (350 °F).
2. Saler et poivrer les jarrets puis les enfariner légèrement.
3. Réchauffer la cocotte à feu moyen. Faire chauffer 2 c. à table d'huile d'olive et 2 c. à table de beurre et faire brunir les jarrets 5 minutes de chaque côté. Retirer les jarrets de la cocotte et réserver.
4. Réduire la chaleur au minimum. Ajouter 2 c. à table d'huile d'olive et 2 c. à table de beurre dans la cocotte.
5. Ajouter l'ail, l'oignon, les carottes, le céleri, la feuille de laurier, le thym et le romarin. Attendre les légumes de 5 à 7 minutes environ.
6. Déglacer avec du vin blanc et réduire jusqu'à ce que le liquide soit presque tout évaporé. Ajouter le jus et le zeste d'un citron.
7. Ajouter le bouillon et amener à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter, puis remettre les jarrets dans la cocotte. Couvrir. Ajouter du bouillon si le liquide s'évapore trop vite.
8. Enfourner jusqu'à ce que la viande devienne très tendre, soit environ 2 heures.
9. Retirer la cocotte du four et retirer les jarrets. Laisser réduire la sauce sur le feu de cuisson jusqu'à ce que la texture devienne sirupeuse, puis ajouter le jus et le zeste d'un citron et intégrer 2 c. à table. Remettre les jarrets dans la cocotte et réchauffer avant de servir.

