

# OSSO BUCO DE PORC, SAUCE AU CARIBOU ET LÉGUMES-RACINES

NIVEAU DE  
DIFFICULTÉ



## SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Servir avec une purée de pommes de terre et des légumes du jardin.

### VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

554  
CALORIES

41 g  
PROTÉINES

38 g  
GLUCIDES

24 g  
MATIÈRES GRASSES

25  
minutes  
PRÉPARATION

1 heure  
30  
minutes  
CUISSON

6  
PORTIONS

## COUPES



Jambonneau  
jarret  
arrière ou  
osso buco

## INGRÉDIENTS

6	Jarrets de porc du Québec	6
2	Oignons de taille moyenne, coupés en brunoise	2
4	Panais, coupés en cubes de 1 cm (1/2 po)	4
4	Carottes, coupées en cubes de 1 cm (1/2 po)	4
1	Navet, coupé en cubes de 1 cm (1/2 po)	1
1/2	Céleri-rave, coupé en cubes de 1 cm (1/2 po)	1/2
1 c. à thé	Ail haché	5 ml
1,8 oz	Farine	50 g
1/3 tasse	Huile végétale	85 ml
1 c. à table	Livèche OU de feuilles de céleri hachées	15 ml
1 c. à thé	Thym frais	5 ml
1	Feuille de laurier	1
Au goût	Sel, poivre	Au goût

## SAUCE

1/2 tasse	Caribou	125 ml
1/2 tasse	Sauce tomate	125 ml
3 tasses	Fond de veau	625 ml
Le reste	Farine	Le reste

## PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 150 °C (300 °F).
2. Dans une grande poêle, faire chauffer l'huile à feu moyen.
3. Saler et poivrer les jarrets des deux côtés et les enfariner. Mettre de côté le reste de la farine.
4. Saisir les jarrets des deux côtés jusqu'à l'obtention d'une belle coloration. Retirer les jarrets et les couvrir.
5. Dans la même poêle, faire revenir les oignons et l'ail. Ajouter les autres légumes et couvrir pendant 5 minutes en remuant de temps en temps. Retirer les légumes.
6. Déglacer avec le caribou puis ajouter la sauce tomate. Diluer le reste de la farine dans le fond de veau puis ajouter au mélange de sauce tomate. Amener la sauce à ébullition.
7. Remettre dans la poêle les jarrets de porc, les fines herbes ainsi que les légumes.
8. Enfourner 1 heure 30 minutes en remuant de temps en temps.