



Osso buco de veau (keto)

- 1 petit oignon jaune, coupé en dés (70 g/ 2,5 oz)
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- 1 carotte moyenne, pelée et coupée en dés (65 g/ 2,3 oz)
- 2 grosses branches de céleri (80 g/ 2,8 oz)
- 1,4 kg de jarrets de veau, désossés (environ 3 lb) - donne environ 50 % de viande, 700 g/ 1,5 lb de viande crue)
- 3/4 c. à thé de sel de mer, ou au goût
- 1/2 c. à thé de gros poivre noir, ou au goût
- 3 c. à table de ghee, de graisse de canard ou de suif (45 ml)
- 1 petite boîte de tomates hachées (200 g/ 7 oz)
- 1-2 feuilles de laurier
- 1 c. à thé de thym frais ou 1/2 c. à thé de thym séché
- 2 c. à table de jus de citron frais (30 ml)
- 1/2 tasse d'eau (120 ml/ 4 fl oz)
- 2 c. à table d'huile d'olive extra vierge (30 ml)
- Option : meilleur servi avec Gremolata

Mode d'emploi

Eplucher et hacher l'oignon et l'ail. Couper la carotte en dés et le céleri en tranches. Réserver.

À l'aide d'un essuie-tout, sécher la viande en tapotant. Saler et poivrer des deux côtés.

Mettez votre Instant Pot sur Sauté et ajouter avec 2 cuillères à soupe de ghee.

Ajouter les morceaux de veau et assaisonner de sel et de poivre. Cuire de 2 à 3 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et caramélisés. Cette étape est importante car elle ajoutera de la saveur !

Retirer du Instant Pot et réserver dans une assiette.

Mettre l'autre cuillère à soupe de ghee. Ajouter l'oignon et cuire pendant seulement 3 minutes, jusqu'à ce qu'il soit parfumé, puis ajouter l'ail haché. Cuire encore 30 secondes.

Ajouter la carotte et le céleri et cuire pendant 1 à 2 minutes.

Ajouter les tomates, les feuilles de laurier, le thym, le jus de citron et l'eau.

Ajouter de nouveau la viande brune et couvrir de sauce.

Couvrez et réglez sur Manual/pressure cook. Cuire à haute pression pendant 40 minutes. Lorsque le programme est terminé, laissez la vapeur se libérer naturellement pendant 15 à 20 minutes, puis tournez la vanne en position d'aération pour libérer la vapeur restante. Retirez le couvercle une fois que la pression a chuté et que le couvercle est relâché. Assaisonner au goût, arroser d'huile d'olive et servir. En option, vous pouvez transférer le contenu du ip dans un grand plat à gratin peu profond et le faire dorer sous un gril préchauffé à température élevée pendant environ 10 minutes.

<https://ketodietapp.com/Blog/lCHF/low-carb-instant-pot-osso-buco>