



Inscrivez-vous à l'infolettre et profitez d'une foule de privilèges!

Votre courriel

Je m'inscris! X



## Osso buco à la milanaise

Par Coup de Pouce

**COUP  
POUCE**

Un classique italien réconfortant! Longuement mijotés dans une sauce aux tomates et aux légumes, les jarrets de veau fondent sous la dent et, avec la petite touche citronnée de gremolata, ils sont carrément irrésistibles!

### INGRÉDIENTS

- 8 tranches** de jarret de veau de 1 1/2 po à 2 po (4 cm à 5 cm) d'épaisseur
- 1 1/2 tasse** de farine
- 3 cuillères à table** de beurre
- 3 cuillères à table** d'huile d'olive
- 3 oignons** hachés finement
- 8 gousses d'ail** hachées finement
- 4 branches** de céleri coupées en dés
- 4 carottes** coupées en dés
- 1 1/2 tasse** de vin blanc sec
- 1 tasse** de fond de veau ou bouillon de poulet
- 1 boîte** de tomates en dés, non égouttées (28 oz/796 ml)
- 1/2 cuillère à thé** de thym séché
- 1/2 cuillère à thé** de romarin séché
- 1/2 cuillère à thé** d'origan séché
- 2 feuilles** de laurier
- le zeste de 2 citrons, râpé
- 1 cuillère à table** de gros sel de mer
- 1 bouquet** de persil italien frais, haché
- sel et poivre

<b>Préparation</b>	30 minutes
<b>Cuisson</b>	2 heures & 20 minutes
<b>Portion(s)</b>	8 portions

### VALEURS NUTRITIVES

#### Par portion

Fibres	2 g
Sucres	20 g
Protéines	38 g
Calories	350
Total gras	13 g

## PRÉPARATION

---

1. Couper 8 ficelles à rôti de 24 po (60 cm) de longueur. Faire deux tours de ficelle autour de chaque tranche de jarret et bien attacher. Mettre la farine dans un plat peu profond. Saler, poivrer et mélanger. Passer les tranches de jarret dans la préparation de farine pour bien les enrober (secouer pour enlever l'excédent).

2. Dans un grand poêlon, chauffer 1 c. à tab (15 ml) du beurre et 1 c. à tab (15 ml) de l'huile à feu moyen-vif. Ajouter quelques tranches de jarret et cuire de 3 à 4 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Réserver. Procéder de la même façon avec le reste des tranches de jarret, en utilisant 1 c. à tab (15 ml) du reste du beurre et 1 c. à tab (15 ml) du reste de l'huile.

3. Dans une grande casserole, chauffer le reste du beurre et de l'huile. Ajouter les oignons, la moitié de l'ail, le céleri et les carottes et cuire, en brassant, de 6 à 8 minutes ou jusqu'à ce que les légumes aient ramolli. Ajouter le vin blanc, en brassant, et laisser mijoter de 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce que le liquide ait réduit de moitié. Ajouter le fond de veau, les tomates, le thym, le romarin, l'origan et les feuilles de laurier et mélanger. Porter à ébullition. Remettre les tranches de jarret réservées dans la casserole. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter pendant environ 2 heures ou jusqu'à ce que la viande soit tendre et que la sauce ait épaissi (arroser la viande toutes les 30 minutes).

4. Entre-temps, mélanger le reste de l'ail, le zeste de citron, le gros sel et le persil. Au moment de servir, parsemer chaque portion de gremolata.

Vous pouvez préparer l'osso buco jusqu'à l'étape 3, le laisser refroidir et le mettre dans un contenant hermétique. Il se conservera jusqu'à 3 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 3 mois au congélateur.

Vous pouvez préparer la *gremolata* à l'avance et la couvrir. Elle se conservera jusqu'au lendemain au réfrigérateur.

### Les jarrets de veau

C'est une coupe de viande de choix, donc assez coûteuse. Mais elle est tellement savoureuse! Dans l'os du milieu, les amateurs apprécient grandement la moelle, qu'on peut tartiner sur un croûton de pain. On peut se procurer des jarrets de veau dans les bonnes boucheries et les épiceries italiennes. On demande des tranches épaisses (1 1/2 po à 2 po/4 cm à 5 cm).

### Un bon truc

Pour un maximum de saveur, utiliser ici un bon fond de veau. On en trouve dans certaines boucheries et épiceries fines (le plus souvent congelé).

**Dans notre assiette**

Servir sur un lit de nouilles, comme ici, ou avec de la purée de pommes de terre ou un riz blanc italien, et accompagner d'un légume vert, comme des haricots fins, des asperges ou du brocoli, si désiré.