



## Poulet mijoté façon osso buco

Par Coup de Pouce

Un savoureux plat mijoté de poulet à l'italienne avec des tomates, du vin blanc et du citron, s'inspirant du classique osso buco.

### INGRÉDIENTS

- 1/3 tasse de farine
- 3/4 cuillères à thé de sel
- 3/4 cuillères à thé de poivre noir du moulin
- 16 hauts de cuisses de poulet désossés, la peau et le gras enlevés (environ 2 lb/1 kg en tout)
- 1/4 tasse d'huile d'olive
- 3 oignons hachés finement
- 3 carottes coupées en dés
- 2 branches de céleris coupées en dés
- 4 gousses d'ail hachées finement
- 2 cuillères à thé de zestes de citrons râpés
- 1 boîte de tomate en dés (28 oz/796 ml)
- 1 tasse de vin blanc sec
- 1/4 tasse de persil italien frais, haché
- 1 feuille de laurier
- gremolata (voir recette) (facultatif)

### Gremolata:

- 1/4 tasse de persil italien frais, haché
- 1 cuillère à table de zeste de citron râpé
- 3 gousses d'ail hachées finement

Préparation 45 minutes

Cuisson 1 heure & 30 minutes

Portion(s) 8 portions

Crédits : Coup de pouce,  
octobre 2009

### VALEURS NUTRITIVES

#### Par portion

Fibres	3 g
Sodium	509 mg
Protéines	25 g
Calories	288
Total gras	13 g
Cholestérol	95 mg
Gras saturés	2 g
Total glucides	17 g

## PRÉPARATION

---

1. Dans un plat peu profond, mélanger la farine et 1/4 c. à thé (1 ml) chacun du sel et du poivre. Mettre les morceaux de poulet dans le mélange de farine et les retourner pour bien les enrober (secouer pour enlever l'excédent). Dans un grand poêlon ou une grosse cocotte, chauffer la moitié de l'huile à feu moyen-vif et y faire dorer le poulet, en plusieurs fois au besoin. Réserver le poulet dans une assiette.
2. Dégraisser le poêlon, puis chauffer le reste de l'huile à feu moyen. Ajouter les oignons, les carottes, le céleri, l'ail et le zeste de citron et cuire, en brassant de temps à autre, pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce que les légumes commencent à dorer. Ajouter les tomates, le vin blanc, le persil, la feuille de laurier et le reste du sel et du poivre. Porter à ébullition. Ajouter le poulet réservé sur la préparation de légumes, couvrir et laisser mijoter de 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que le poulet ait perdu sa teinte rosée à l'intérieur.
3. À l'aide d'une écumoire, déposer les morceaux de poulet dans un plat allant au four. Porter la sauce à ébullition dans le poêlon et laisser bouillir, en brassant sans arrêt, pendant 8 minutes ou jusqu'à ce qu'elle ait épaissi. Retirer la feuille de laurier. Verser la sauce sur le poulet dans le plat.
4. Couvrir le plat de papier d'aluminium et cuire au four préchauffé à 350°F (180°C) pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que la casserole soit bouillonnante. Servir avec la gremolata, si désiré.

### Gremolata

1. Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients. Couvrir et réfrigérer jusqu'au moment d'utiliser. (Vous pouvez préparer la gremolata à l'avance. Elle se conservera jusqu'à 2 jours au réfrigérateur.) Donne 1/4 de tasse (60 ml).

### Version soir de semaine

Congeler avant la cuisson au four. Laisser décongeler au réfrigérateur la veille et augmenter le temps de cuisson au four de 30 minutes. Omettre la gremolata et servir le poulet sur des nouilles aux ofufs. Accompagner de brocoli vapeur.

### Version réception

Mettre la préparation dans un plat de service et parsemer de la gremolata. Accompagner de riz ou de risotto et d'épinards sautés.