

# OSSO BUCO DE PORC À LA MIJOTEUSE DE STYLE CHAUDRÉE DE PALOURDES

NIVEAU DE DIFFICULTÉ



## VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

634  
CALORIES

47 g  
PROTÉINES

31 g  
GLUCIDES

36 g  
MATIÈRES GRASSES

25  
minutes  
PRÉPARATION

4 heures  
30  
minutes  
CUISSON

4  
PORTIONS

## COUPES



Jambonneau  
jarret  
arrière ou  
osso buco

## INGRÉDIENTS

6	Tranches de jarret de porc du Québec de 5 cm (2 po) d'épaisseur sans la couenne	6
4	Tranches de bacon du Québec, émincées	4
1 c. à table	Huile végétale	15 ml
2 petits ou 1 gros	Poireaux, émincés	2 petits ou 1 gros
1	Oignon, coupé en dés	1
2	Gousses d'ail, hachées	2
8 1/2 oz	1 Bouteille de jus de palourdes	240 ml
2 tasses	Bouillon de légumes	500 ml
2 tasses	Pommes de terre grelots, coupées en deux	500 ml
1 tasse	Maïs en grains frais ou surgelé	250 ml
3 à 4	Branches de thym frais	3 à 4
1 tasse	Crème de cuisson 35%	250 ml
1/2	Citron, le jus	1/2
5 oz	1 boîte de palourdes, égouttées (ou 16 à 20 palourdes fraîches, bien nettoyées)	142 g
1/4 tasse	Persil italien, haché	60 ml
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût

## PRÉPARATION

1. Dans une grande poêle, à feu vif, chauffer l'huile. Y dorer les jarrets de chaque côté. Saler et poivrer. Déposer dans la mijoteuse.
2. Dans la même poêle, à feu moyen, faire revenir le bacon, les poireaux, l'oignon et l'ail environ 10 minutes. Déglacer avec le jus de palourdes et verser dans la mijoteuse. Ajouter le bouillon, les pommes de terre, le maïs et le thym. Saler et poivrer. Couvrir et cuire à puissance élevée 4 heures ou à basse température 6 heures.
3. À la fin de la cuisson, verser la crème, le jus de citron et les palourdes dans la mijoteuse. Couvrir et poursuivre la cuisson environ 15 minutes à puissance élevée. Ajouter le persil et bien mélanger. Rectifier l'assaisonnement et servir.

## ASTUCE

Il faut bien nettoyer et rincer les palourdes fraîches. Plonger les palourdes dans un bac d'eau froide très salée et les laisser dégorger au moins 2 heures ou jusqu'à 12 heures au réfrigérateur, pour en faire sortir le sable. Les remuer à quelques reprises. Retirer les palourdes du bac et les rincer à l'eau froide dans une passoire. Le sable restera au fond du bac, car dans l'eau salée les palourdes (encore vivantes) se « vident » elles-mêmes de leur sable, comme dans la mer.