

OSSO BUCO DE PORC À LA PUTTANESCA

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

1034
CALORIES

49 g
PROTÉINES

42 g
GLUCIDES

73 g
MATIÈRES GRASSES

50 min
PRÉPARATION

2 h 15
min
CUISSON
Attente
1 nuit

4
PORTIONS

COUPES



Jambonneau
jarret
arrière ou
osso buco

INGRÉDIENTS

4 de 9 oz chacun	Tranches de jarrets de porc du Québec ou cuisse de porcelet	4 de 250 g chacun
3 c. à table	Huile d'olive	45 ml
4	Gousses d'ail	4
1	Petit oignon, coupé en deux	1
1 c. à table	Pâte de tomates	15 ml
1/2 tasse	Vin rouge	125 ml
2 tasses	Jus de tomate	500 ml
2 tasses	Eau	500 ml
1/4 de botte	Thym frais	1/4 de botte
Au goût	Flocons de piment fort broyés	Au goût
Au goût	Sel et poivre frais moulu	Au goût

POLENTA CRÉMEUSE

1 1/4 tasse	Lait	310 ml
3/4 tasse	Eau	180 ml
1/2 tasse	Crème 35 %	125 ml
1	Gousse d'ail, pelée	1
3/4 tasse + 4 c. à thé	Semoule de maïs fine	200 ml
3,5 oz	Fromage Valbert râpé	100 g
1/4 tasse	Beurre non salé	60 ml

GARNITURE

4	Tomates italiennes, mondées, épépinées et coupées en dés	4
24	Olives noires Kalamata dénoyautées et coupées en deux	24
12	Filets d'anchois, coupés en trois	12
1/4 tasse	Persil italien effeuillé	60 ml
1 c. à table	Sauce sriracha	15 ml
1/4 tasse	Huile d'olive	60 ml

PRÉPARATION

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
2. Sur un plan de travail, saler les jarrets de porc. Dans une grande casserole, à feu moyen-vif, chauffer l'huile et bien les faire dorer de

- chaque côté. Réserver sur une assiette.
3. Dans la même casserole, faire dorer l'ail et l'oignon environ 5 minutes. Ajouter de l'huile au besoin. Réserver avec les jarrets.
 4. Dans la même casserole, cuire la pâte de tomates 1 minute et déglacer avec le vin rouge. Bien gratter le fond de la poêle et faire réduire presque à sec. Ajouter le jus de tomate, l'eau et porter à ébullition. Ajouter le porc, les branches de thym, le piment et couvrir.
 5. Cuire au four 30 minutes. Réduire le feu à 120 °C (250 °F) et poursuivre la cuisson environ 1 15 ou jusqu'à ce que la viande soit tendre.
 6. Sortir délicatement les morceaux de porc braisé et les déposer sur une plaque. Couvrir d'une pellicule de plastique. Filtrer le bouillon. Réfrigérer toute une nuit.
 7. Le lendemain, placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
 8. Dégraisser le bouillon de cuisson et le faire réduire de moitié dans une grande casserole. Ajouter les morceaux de porc braisé. Réchauffer au four environ 15 minutes. Au besoin, remettre sur le feu et faire réduire de nouveau jusqu'à ce que le jus de cuisson laque bien la viande.
 9. Préparer la polenta. Dans une casserole moyenne, mélanger le lait, l'eau, la crème et l'ail. Porter à ébullition. Retirer la gousse d'ail et verser la semoule de maïs en pluie en fouettant. Lorsque la semoule est bien incorporée au liquide, laisser cuire à feu très doux environ 12 minutes, en remuant fréquemment à l'aide d'une cuillère de bois.
 10. Incorporer le fromage Valbert et le beurre. (Idéalement, la polenta se prépare à la dernière minute, mais elle se réchauffe aussi très facilement au four à micro-ondes.)
 11. Préparer la garniture. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients à l'exception de l'huile. Saler et poivrer (la puttanesca doit être bien relevée). Ajouter l'huile et bien mélanger. Réserver au réfrigérateur au besoin.
 12. Dans des assiettes creuses, répartir la polenta crémeuse. Y déposer le porc braisé et verser le reste de la sauce. Terminer en ajoutant la garniture puttanesca et un trait d'huile d'olive.