

OSSO BUCO DE PORC AU BARBECUE

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Servir avec des pâtes ou du riz et de la gremolata.

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

304
CALORIES

29 g
PROTÉINES

14 g
GLUCIDES

13 g
MATIÈRES GRASSES

10
minutes
PRÉPARATION

2 heures
30
minutes
CUISSON

4
PORTIONS

COUPES



Jambonneau
jarret
arrière ou
osso buco

INGRÉDIENTS

4	Jarrets de porc du Québec d'environ 5 cm	4
1	Oignon moyen, coupé en dés	1
2	Gousses d'ail, hachées	2
28 oz	Tomates en dés, en conserve	796 ml
1/4 tasse	Vin rouge	60 ml
1	Feuille de laurier	1
1	Branche de thym	1
Au goût	Filet d'huile d'olive	Au goût
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût

PRÉPARATION

1. Préchauffer le barbecue à puissance moyenne.
2. Dans un contenant d'aluminium avec rebords, verser un filet d'huile. Saisir l'oignon et l'ail.
3. Saisir les jarrets 4 minutes de chaque côté sur la grille, puis les mettre dans le contenant d'aluminium avec l'oignon et l'ail.
4. Déglacer avec un peu de vin rouge, puis ajouter les tomates et les herbes.
5. Couvrir le contenant avec du papier d'aluminium. Fermer le brûleur sous la viande et laisser mijoter à chaleur indirecte pendant 2 heures 30 minutes.