

OSSO BUCO DE PORC AU VIN ROUGE

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

519

CALORIES

34 g

PROTÉINES

21 g

GLUCIDES

20 g

MATIÈRES GRASSES

20
minutes
PRÉPARATION

3 heures
30
minutes
CUISSON

4 à 6
PORTIONS

COUPES



Jambonneau
jarret
arrière ou
osso buco

INGRÉDIENTS

6	Jarrets de porc du Québec	6
3 c. à table	Huile d'olive	45 ml
3	Carottes moyennes, coupées en dés	3
3	Branches de céleri, coupées en dés	3
1	Oignon jaune, haché finement	1
3	Gousses d'ail, hachées finement	3
3 tasses	Vin rouge	750 ml
Environ 3 tasses	Tomates en dés	795 ml
1	Orange, le jus et le zeste	1
2	Feuilles de laurier	2
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 160°C (325°F).
2. Dans une casserole allant au four, à feu moyen, verser 45 ml (3 c. à table) d'huile d'olive et ajouter le porc. Dorer pendant 4 à 5 minutes de chaque côté, pour bien les caraméliser. Ajouter de l'huile au besoin. Saler et poivrer généreusement. Retirer la viande et réserver dans une assiette.
3. Dans la même casserole, ajouter les carottes, le céleri, l'oignon et l'ail. Ajouter de l'huile au besoin et cuire pendant 4 à 5 minutes en remuant pour attendrir les légumes. Saler et poivrer.
4. Ajouter le vin, les tomates en dés, le jus et le zeste de l'orange ainsi que les feuilles de laurier et amener à ébullition.
5. Ajouter le porc et couvrir. Cuire pendant environ 3 heures au four ou jusqu'à ce que la viande soit tendre. Mélanger délicatement de temps en temps.