

OSSO BUCO DE PORC AUX CHAMPIGNONS

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

508
CALORIES

56 g
PROTÉINES

13 g
GLUCIDES

19 g
MATIÈRES GRASSES

30
minutes
PRÉPARATION

1 heure
CUISSON

4
PORTIONS

COUPES



Jambonneau
jarret
arrière ou
osso buco

INGRÉDIENTS

8 tranches	Jarret de porc du Québec de 1 po d'épaisseur	8 tranches
1 c. à table	Beurre et huile	15 ml
1	Gros oignon rouge haché	1
2	Gousses d'ail hachées	2
6 tasses	Champignons variés (blancs, portobellos, pleurotes, etc.)	1,5 L
1 1/2 tasse	Vin rouge	375 ml
2 à 3 tasses	Demi-glace (suffisamment pour couvrir)	500 ml
3 c. à table	Pâte de tomate	45 ml
2	Feuilles de laurier	2
1 c. à table	Thym frais haché ou 5 ml de thym séché	15 ml
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût
1 c. à table	Sucre	15 ml
2 c. à table chacun	Persil plat frais haché et thym frais	30 ml

PRÉPARATION

1. Dans une grande poêle, faire chauffer l'huile à feu vif et y faire fondre le beurre. Faire dorer les tranches de jarret des 2 côtés et déposer dans la mijoteuse.
2. Dans la même poêle, faire colorer les oignons avec l'ail et les champignons. Ajouter dans la mijoteuse.
3. Déglacer la poêle avec 250 ml (1 tasse) de vin. Ajouter la demi-glace, la pâte de tomate, le laurier et le thym. Assaisonner et amener à ébullition. Verser dans la mijoteuse et cuire 8 heures à faible intensité.
4. Quelques minutes avant de servir, dans une petite casserole, combiner le reste du vin et le sucre. Amener à ébullition et laisser réduire du trois quart pour obtenir un caramel de vin rouge.
5. Servir une ou deux tranches de jarret de porc par portion et garnir avec un peu de caramel de vin rouge, du persil et du thym frais.

SUR LA CUISINIÈRE

Mijoter à couvert, à feu doux jusqu'à ce que la viande soit tendre, soit pendant environ 1 heure.

AU FOUR

Déposer dans un plat allant au four au lieu de la mijoteuse. Couvrir et cuire à 180°C (350°F) jusqu'à ce que la viande soit tendre, soit pendant environ 1 heure.