

OSSO BUCO DE PORC AUX EFFLUVES DE NOËL

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Rubis

Rendement : 4 verres - Préparation : 3 minutes

Ingrédients

Quelques glaçons 125 ml (1/2 tasse) vodka Quartz 375 ml (1 1/2 tasse) jus de canneberges 15 ml (1 c. à table) sirop d'érable 1 lime, le jus 250 ml (1 tasse) San Pellegrino orange

Méthode

Dans un shaker, ajoutez quelques glaçons, la vodka, le jus de canneberges, le sirop d'érable et le jus de lime. Shakez quelques secondes, versez dans des verres à pied et ajoutez le San Pellegrino orange.

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

466
CALORIES

43 g
PROTÉINES

30 g
GLUCIDES

18 g
MATIÈRES GRASSES

40
minutes
PRÉPARATION

4 heures
CUISSON

4 à 6
PORTIONS

COUPES



Jambonneau
jarret
arrière ou
osso buco

INGRÉDIENTS

6	Tranches de jarrets de porc du Québec de 5 cm (2 po) d'épaisseur sans la couenne	6
3 c. à table	Huile de canola	45 ml
1	Oignon, coupé en gros dés	1
4	Gousses d'ail, hachées	4
2 c. à table	Pâte de tomates	30 ml
1 tasse	Bière brune	250 ml
4 tasses	Fond de veau	1 L
2 tasses	Tomates, coupées en dés	500 ml
6 c. à table	Sirop d'érable	90 ml
1/2 c. à table	Cannelle, moulue	7,5 ml
1/2 c. à table	Gingembre, moulu	7,5 ml
1/2 c. à table	Noix de muscade, moulue	7,5 ml
1/2 c. à thé	Clou de girofle, moulu	2,5 ml
2	Branches de thym	2
1	Feuille de Laurier	1
4	Mini-navets, coupés en 4	4
4	Mini-betteraves, coupées en 4	4
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût

PRÉPARATION

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 170°C (325°F).
2. Dans une grande poêle, à feu moyen-vif, chauffer l'huile. Y faire dorer les jarrets de chaque côté. Saler et poivrer. Réserver dans un grand plat allant au four.
3. Dans la même poêle, attendrir l'oignon et l'ail environ 2 minutes. Ajouter la pâte de tomates et poursuivre la cuisson en remuant environ 2 minutes à feu moyen. Déglacer avec la bière et laisser réduire au quart. Verser sur la viande réservée. Ajouter le reste des ingrédients à l'exception des navets et des betteraves.
4. Couvrir d'une feuille d'aluminium et fermer hermétiquement. Cuire au four environ 3 heures. Ajouter les légumes et couvrir de nouveau. Poursuivre la cuisson environ 1 heure ou jusqu'à ce que la viande et les légumes soient tendres. Rectifier l'assaisonnement.