

OSSO BUCO DE PORC AUX OIGNONS CARAMÉLISÉS ET À L'ORANGE

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

358
CALORIES

33 g
PROTÉINES

17 g
GLUCIDES

17 g
MATIÈRES GRASSES

20
minutes
PRÉPARATION

1 heure
30
minutes
CUISSON

6 à 8
PORTIONS

COUPES



Jambonneau
jarret
arrière ou
osso buco



Jarret

INGRÉDIENTS

8 tranches	Jarret de porc du Québec de 1 po (2,5 cm) d'épaisseur	8 tranches
2 c. à table	Huile d'olive	30 ml
1 c. à table	Beurre	15 ml
2	Oignons, hachés	2
1 1/2 c. à table	Sucre	22 ml
2	Gousses d'ail, hachées	2
1 tasse	Bouillon de poulet	250 ml
2 tasses	Tomates broyées	500 ml
1 tasse	Jus d'orange	250 ml
1	Feuille de laurier	1
1 c. à table	Origan frais, haché ou 5 ml (1 c. à thé) origan séché	15 ml
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût

GREMOLATA ORANGE-ORIGAN

2 c. à table	Zeste d'orange	30 ml
1/4 tasse	Persil plat frais, haché	60 ml
1 c. à table	Origan frais, haché	15 ml

PRÉPARATION

1. Dans une casserole, faire chauffer l'huile à feu vif et y faire fondre le beurre. Faire dorer les tranches de jarret. Réserver.
2. Dans la même casserole, faire cuire les oignons doucement jusqu'à coloration (caramélisation). Ajouter le sucre après 5 minutes de cuisson.
3. Ajouter les tranches de viande et le reste des ingrédients, sauf la gremolata.
4. Mijoter à feu doux jusqu'à ce que la viande soit tendre, soit pendant environ 1 heure 30 minutes. Assaisonner au goût.
5. Mélanger les ingrédients de la gremolata et en garnir l'osso buco.