

OSSO BUCO DE PORC AUX POMMES

10 min
PRÉPARATION

2 h 35
CUISSON

4
PORTIONS

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Salade d'orzo aux courges butternut.

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

315
CALORIES

28 g
PROTÉINES

9 g
GLUCIDES

17 g
MATIÈRES GRASSES

COUPES



Jambonneau
jarret
arrière ou
osso buco

INGRÉDIENTS

4	Osso buco de porc	4
1	Oignon moyen, haché en petits cubes	1
1	Pomme en petits cubes	1
2	Gousses d'ail hachées	2
1/4 tasse	Cidre	65 ml
1	Feuille de laurier	1
1	Branche de thym	1
1 tasse	Bouillon de poulet	250 ml
Pour la cuisson	Huile d'olive	Pour la cuisson

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 325 degré F.
2. Saler et poivrer les osso buco.
3. Dans une casserole allant au four, faire revenir les osso buco dans l'huile à feu moyen, environ 3 minutes de chaque côté afin de les colorer légèrement.
4. Ajouter les oignons, l'ail, la pomme, le thym et le laurier. Laisser blondir 5 minutes en remuant de temps en temps.
5. Déglacer avec le cidre et ajouter le bouillon de poulet.
6. Couvrir et placer au four pour 2 heures et 30 minutes.
7. Après la cuisson, retirer les osso buco et réduire la sauce jusqu'à consistance désirée.
8. Napper le porc de la sauce au moment de servir et accompagner d'une salade d'orzo aux courges butternut ou de tout autre féculent de votre choix.