

OSSO BUCO DE PORC BRAISÉ AUX HARICOTS CANNELLINI

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

561
CALORIES

37 g
PROTÉINES

50 g
GLUCIDES

20 g
MATIÈRES GRASSES

40
minutes
PRÉPARATION

2 heures
CUISSON

4 à 6
PORTIONS

COUPES



Jambonneau
jarret
arrière ou
osso buco

INGRÉDIENTS

4 tranches	Jarrets de porc de 5 cm d'épaisseur, sans la couenne	4 tranches
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût
Pour enfariner	Farine blanche	Pour enfariner
1/4 tasse	Huile d'olive	65 ml
2	Oignons, coupés en dés	2
2	Branches de céleri, coupées en dés	2
6	Gousses d'ail, hachées	6
2	Carottes, pelées et coupées en dés	2
2 c. à soupe	Pâte de tomate	30 ml
1/4 tasse	Persil italien, haché	65 ml
4 branches	Thym frais	4 branches
2 branches	Romarin frais	2 branches
3 tasses	Bouillon de poulet	750 ml
1 tasse	Vin blanc	250 ml
4 tasses	Haricots cannellini en conserve, rincés et égouttés	1 L

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 350°F.
2. Assaisonner les jarrets de porc de sel et de poivre. Enfariner les jarrets, puis les secouer pour enlever l'excès de farine.
3. Dans une grande cocotte, faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Faire brunir les jarrets de chaque côté, de 8 à 10 minutes environ. Déposer dans une assiette.
4. Ajouter les oignons, le céleri et les carottes et les faire cuire en remuant de temps à autre jusqu'à ce qu'ils soient tendres, de 5 à 7 minutes.
5. Ajouter l'ail, la pâte de tomate, le persil, le thym et le romarin et faire cuire 1 à 2 minutes.
6. Verser le bouillon de poulet et le vin. Bien mélanger et porter doucement le mélange à ébullition. Remettre les jarrets dans la poêle, couvrir et mettre au four.
7. Faire cuire en retournant les jarrets de temps à autre jusqu'à ce que la viande se défasse à la fourchette et se détache presque de l'os, soit pendant 2 heures environ. Mettre les jarrets dans une assiette et recouvrir de papier d'aluminium.
8. Chauffer la poêle à feu moyen et faire bouillir le jus de cuisson jusqu'à ce qu'il épaississe.
9. Ajouter les haricots en remuant, puis en écraser une partie dans la sauce.
10. Garnir les jarrets de persil et servir immédiatement avec les haricots et le jus de cuisson.