

# OSSO BUCO DE PORC, PURÉE DE MAÏS AU GOUDA VIEILLI ET POPCORN

NIVEAU DE  
DIFFICULTÉ



## SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Dans chaque assiette, disposer une tranche d'osso buco, arrosée de jus de cuisson, un trait de purée de maïs et quelques popcorns.

### VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

1282  
CALORIES

71 g  
PROTÉINES

71 g  
GLUCIDES

68 g  
MATIÈRES GRASSES

15  
minutes  
PRÉPARATION

5 heures  
30  
minutes  
CUISSON

4  
PORTIONS

## COUPES



Jambonneau  
jarret  
arrière ou  
osso buco

## INGRÉDIENTS

### OSSO BUCO

|              |                                    |            |
|--------------|------------------------------------|------------|
| 4 tranches   | Osso buco de porc du Québec        | 4 tranches |
| 2 c. à table | Huile de canola                    | 30 ml      |
| 2 tasses     | Fond de veau                       | 500 ml     |
| 2 tasses     | Bouillon de légumes                | 500 ml     |
| 2 tasses     | Vin blanc sec                      | 500 ml     |
| 1/4 tasse    | Câpres                             | 60 ml      |
| 1            | Orange, zeste et jus               | 1          |
| 1            | Citron, zeste et jus               | 1          |
| 1            | Branche de romarin                 | 1          |
| 2            | Branches de thym                   | 2          |
| 2            | Branches de céleri, coupées en dés | 2          |
| 3            | Gousses d'ail, hachées             | 3          |
| 3            | Carottes, coupées en dés           | 3          |
| 2,2 lbs      | Tomates cerises, coupées en 2      | 1 kg       |
| 2            | Oignons, coupés en dés             | 2          |
| 9 onces      | Tranches de bacon, coupées en dés  | 250 g      |
| Au goût      | Sel et poivre                      | Au goût    |
| Au goût      | Maïs soufflé (popcorn) nature      | Au goût    |

### PURÉE DE MAÏS AU GOUDA VIEILLI

|              |                                 |          |
|--------------|---------------------------------|----------|
| 1 c. à table | Huile de canola                 | 15 ml    |
| 9 onces      | Gouda vieilli râpé              | 250 g    |
| 6            | Épis de maïs, cuits, les grains | 6        |
| 2 onces      | Beurre non-salé                 | 55 g     |
| 6 c. à table | Crème 35 %                      | 90 ml    |
| 1 pincée     | Safran                          | 1 pincée |
| 1            | Échalote, hachée                | 1        |
| 1            | Gousse d'ail, hachée            | 1        |
| 2 tasses     | Bouillon de légumes             | 30 ml    |
| 1 tasse      | Vin blanc                       | 250 ml   |
| Au goût      | Sel et poivre                   | Au goût  |

## PRÉPARATION

### OSSO BUCO

1. Dans une poêle chaude, faire colorer la viande et le bacon dans l'huile de canola.

2. Ajouter l'oignon et faire blondir.
3. Ajouter le reste des légumes, les herbes, les zestes et jus de citron et d'orange, les câpres et laisser cuire 5 minutes, à feu moyen.
4. Déglacer avec le vin blanc et laisser réduire à sec.
5. Ajouter le bouillon et le fond, mélanger et laisser cuire 5 heures à feu doux et à couvert.
6. Assaisonner au goût.

#### **PURÉE DE MAÏS AU GOUDA VIEILLI**

1. Dans une poêle chaude, faire suer l'échalote et l'ail dans l'huile de canola. Ajouter les grains de maïs et laisser cuire 5 minutes.
2. Ajouter le vin blanc, laisser réduire de moitié.
3. Ajouter le bouillon, le safran et laisser cuire 20 minutes.
4. Une fois le bouillon réduit, couper le feu et, à l'aide du mélangeur à main, réduire en purée le tout.
5. Incorporer la crème, le beurre et le gouda.
6. Assaisonner au goût.