

OSSO BUCO DE TANTE CARMELA

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

460
CALORIES

31 g
PROTÉINES

23 g
GLUCIDES

25 g
MATIÈRES GRASSES

30
minutes
PRÉPARATION

2 heures
40
minutes
CUISSON

4
PORTIONS

COUPES



Jambonneau
jarret
arrière ou
osso buco

INGRÉDIENTS

4	Tranches de jarrets de porc du Québec de 5 cm (2 po) d'épaisseur sans la couenne	4
1/2 tasse	Farine	125 ml
1/4 tasse	Huile d'olive	60 ml
1	Gros oignon, coupé en rondelles	1
2 tasses	Champignons, tranchés	500 ml
2	Gousses d'ail, émincées	2
1/2 tasse	Vin blanc	125 ml
14 oz	Tomates coupées en dés	400g
4 à 5	Branches de thym frais	4 à 5
3 à 4	Feuilles de laurier	3 à 4
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût

PRÉPARATION

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Dans une assiette, saler et poivrer les jarrets. Les fariner, puis les secouer pour en retirer l'excédent.
3. Dans une grande casserole allant au four, à feu moyen-vif, chauffer la moitié de l'huile. Y faire dorer les jarrets de 1 à 2 minutes de chaque côté. Réserver sur une assiette.
4. Dans la même casserole, dorer l'oignon, les champignons et l'ail dans le reste de l'huile. Déglacer au vin blanc et laisser réduire de moitié.
5. Remettre les jarrets dans la casserole et ajouter les tomates, le thym et le laurier. Couvrir et cuire au four pendant 2 heures.
6. Retirer le couvercle et poursuivre la cuisson environ 20 minutes ou jusqu'à ce que la viande soit tendre. Rectifier l'assaisonnement.