

PORC AU VIN

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Servir l'osso buco avec une purée de pommes de terre ou des nouilles aux œufs larges.

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

398
CALORIES

35 g
PROTÉINES

9 g
GLUCIDES

18 g
MATIÈRES GRASSES

20
minutes
PRÉPARATION

2 heures
45
minutes
CUISSON

4 à 6
PORTIONS

COUPES



Jambonneau
jarret
arrière ou
osso buco

INGRÉDIENTS

6 à 8	Tranches de jarrets de porc du Québec de 5 cm (2 po) d'épaisseur, sans la couenne	6 à 8
1/4 tasse	Farine tout usage	60 ml
3 c. à table	Beurre	45 ml
5 oz	Lardons	150 g
1 tasse	Carotte, coupée en dés	250 ml
1 tasse	Céleri, coupé en dés	250 ml
2	Gousses d'ail, hachées	2
2 tasses	Vin rouge	500 ml
1 1/2 tasse	Fond de veau ou de demi-glace	375 ml
2	Branches de thym frais	2
1	Feuille de laurier	1
8 oz	Champignons blancs (Facultatif)	228 g
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût

PRÉPARATION

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 170°C (325°F).
2. Dans un grand plat, fariner les jarrets et secouer pour retirer l'excédent.
3. Dans une grande cocotte allant au four, à feu moyen-vif, chauffer l'huile et 15 ml (1 c. à table) de beurre et y faire dorer les tranches de jarrets de tous les côtés. Saler et poivrer. Réserver sur une assiette.
4. Dans la même cocotte, faire dorer les lardons. Ajouter les carottes, le céleri, l'ail et les attendrir de 2 à 3 minutes. Déglacer avec le vin et laisser réduire de moitié. Remettre la viande dans la cocotte. Ajouter le fond de veau, le thym et le laurier. Bien mélanger. Couvrir et cuire au four 1 heure 30 minutes ou jusqu'à ce que la viande soit très tendre. Retirer les jarrets de la cocotte et les réserver sur une assiette. Faire réduire le jus de cuisson jusqu'à ce qu'il devienne légèrement sirupeux. Remettre les jarrets dans la cocotte.
5. Dans une poêle, à feu moyen-vif, fondre le beurre et y faire dorer les champignons. Saler et poivrer. Verser dans la cocotte. Parsemer de thym frais si désiré.

PRÉPARATION À LA MIJOTEUSE

1. Mélanger tous les ingrédients dans la mijoteuse. Couvrir et cuire à basse température pendant 8 heures.