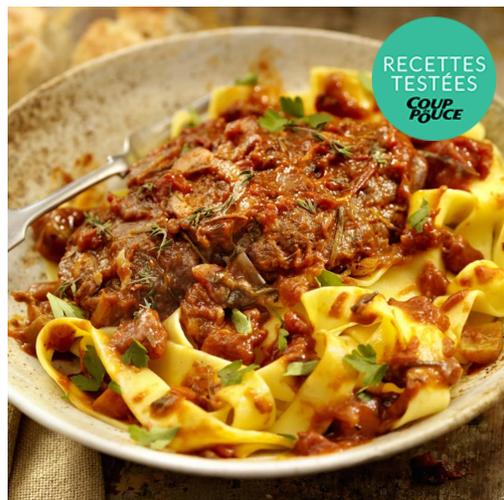




Inscrivez-vous à l'infolettre et profitez d'une foule de privilèges!

Votre courriel

Je m'inscris!



Osso bucco classique à la mijoteuse

Par Coup de Pouce

**COUP
POUCE**

On trouve parfois les jarrets de veau sous le nom d'«osso buco» à l'épicerie.

INGRÉDIENTS

- 3 cuillères à table de farine
- 1/2 cuillère à thé de sel
- 1/2 cuillère à thé de poivre noir du moulin
- 8 tranches de jarrets de veau de 1 1/2 po (4 cm) d'épaisseur
- 4 cuillères à thé d'huile d'olive
- 1 oignon haché
- 4 gousses d'ail hachées finement
- 1 cuillère à thé de romarin séché
- 3/4 tasses de vin blanc sec ou bouillon de poulet
- 3/4 tasses de bouillon de poulet
- 1 cuillère à thé de zeste de citron râpé
- 1/2 tasse d'olive verte coupées en deux
- 1 cuillère à table de jus de citron
- 1 cuillère à table de câpre rincées
- 3 cuillères à table d'eau
- 2 cuillères à table de persil frais, haché

Préparation 35 minutes
Cuisson 6 heures & 40 minutes
Portion(s) 8 portions

VALEURS NUTRITIVES

Par portion

Fibres	1 g
Sodium	540 mg
Protéines	35 g
Calories	258
Total gras	10 g
Cholestérol	148 mg
Gras saturés	3 g
Total glucides	5 g

PRÉPARATION

1. Dans un plat peu profond, mélanger la farine et la moitié du sel et du poivre. Couper huit ficelles à rôti de 24 po (60 cm) de longueur. Faire deux tours de ficelle autour de chaque tranche de jarret et bien attacher. Passer les tranches de jarret dans le mélange de farine pour bien les enrober (secouer pour enlever l'excédent). Réserver le reste du mélange de farine.

Dans un poêlon, chauffer 1 c. à tab (15 ml) de l'huile à feu moyen-vif. Ajouter les tranches de jarret, en plusieurs fois, et cuire jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Mettre les tranches de veau dans la mijoteuse.

2. Dégraisser le poêlon. Ajouter le reste de l'huile, l'oignon, l'ail, le romarin et le reste du sel et du poivre et cuire à feu moyen, en brassant de temps à autre, pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon ait ramolli. Ajouter le mélange d'oignon, le vin, le bouillon de poulet et le zeste de citron dans la mijoteuse. Couvrir et cuire à faible intensité de 6 à 8 heures. Ajouter les olives, le jus de citron et les câpres.

3. Dans un bol, mélanger le reste de la farine réservée et l'eau. Verser la préparation de farine dans la mijoteuse et mélanger. Couvrir et cuire à intensité élevée pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi. Garnir du persil.