



Veau Osso buco



2h

TEMPS TOTAL

30 min

PRÉPARATION

1h30

CUISON

0

REPOS

477

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour l'osso buco

900 g **Jarret(s) de veau**
300 g **Tomate(s) concassée(s)**
1 verre(s) **Vin blanc**
1 cube(s) **Bouillon cube de boeuf déshydraté**
2 **Carotte(s)**
2 **Oignon(s)**
20 g **Farine**
40 g **Beurre**
4 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre rose**
25 cl **Eau**

Ingrédients pour la gremolata

1 botte(s) **Persil plat**
2 **Gousse(s) d'ail**
0.5 **Citron(s)**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Préparation de l'osso buco

- 1 Faire de petites incisions sur le nerf qui entoure chaque tranche de jarret, en deux ou trois points différents, afin qu'elles ne rétrécissent pas lors de la cuisson.
- 2 Bien fariner les tranches de jarret sur toutes leurs faces, les réserver sur une assiette.
- 3 Éplucher et émincer les oignons et les carottes.
- 4 Les mettre dans une cocotte avec l'huile et le beurre. Les faire revenir pendant 2 minutes à feu moyen en remuant à l'aide d'une cuillère en bois.
- 5 Retirer les dés d'oignons et carottes, les réserver dans un bol.
- 6 Mettre les tranches de jarret dans la cocotte, les faire dorer de chaque côté pendant environ 3 minutes.
- 7 Faire chauffer l'eau dans une casserole, diluer le cube de bouillon de boeuf.
- 8 Ajouter le vin blanc, le bouillon de boeuf, remettre les dés d'oignon et de carotte dans la cocotte, ajouter les tomates concassées.
- 9 Baisser le feu, saler, poivrer et couvrir la cocotte.
- 10 Laisser mijoter doucement 1 heure et demie, en

retournant de temps en temps le jarret.

- 11 Surveiller la cuisson, le jarret ne doit pas attacher. S'il attache, ajouter un peu d'eau et bien remuer.
- 12 Pendant que le jarret mijote, préparer la Gremolata.

Étape 2

Préparation de la Gremolata

- 1 Laver le persil en le passant rapidement sous l'eau, l'égoutter.
- 2 Effeuille le persil puis le ciseler très finement. Réserver dans un bol.
- 3 Éplucher et hacher l'ail, le mettre dans le bol avec le persil.
- 4 Zester le citron, trancher les zestes d'abord en lamelles puis les hacher très finement.
- 5 Quand on utilise les zestes des agrumes, il est préférable de choisir des légumes bio.
- 6 Ajouter le zeste de citron hachés au reste des ingrédients, remuer.
- 7 Pour enlever l'acidité des zestes, les faire blanchir quelques minutes dans l'eau bouillante.

Étape 3

Finition de l'osso buco

- 1 Dix minutes avant la fin de la cuisson, verser la Gremolata dans la cocotte contenant le jarret.
- 2 Remuer délicatement et terminer la cuisson.
- 3 Servir l'osso bucco chaud.