

Ossobuco de porc braisé dans les règles de l'art



Durée totale: 2 h 10 min

Temps actif: 40 min

Facile



Ingrédients

Pour 6 personnes

- 8** jarrets de porc suisse (en tranches de 3 à 4 cm d'épaisseur)
- sel
- poivre du moulin
- 50 g** farine blanche
- 3 cs** huile
- 1 cs** oignon, pelé, coupé en dés
- 2** gousse d'ail, pelées, coupées en deux
- 1** carotte, pelée, coupée en dés
- 200 g** céleri-rave, pelé, coupé en dés
- 3 cs** purée de tomates
- 2 dl** vin rouge
- 6 dl** fond de rôti
- 3 cs** miel
- 2** clous de girofle

Valeurs nutritives

1 portion (sans bramata) contient env.:

- 707** kcal
- 55 g** de protéines
- 68 g** de glucides
- 19 g** de lipides

Contient du gluten

sans lactose

Directives suisses strictes.

La loi suisse sur la protection des animaux est l'une des plus strictes au monde.

Préparation

- 1** Sors les tranches de jarret du réfrigérateur 1 heure à l'avance.
- 2** Pour que les jarrets restent plats, tranche le tendon blanc sur le côté en faisant une entaille d'env. 1 cm de part et d'autre de l'os.
- 3** Sale et poivrez la viande, tournez-la dans la farine et ôtez le surplus en tapotant. Chauffez à feu vif un peu d'huile dans la cocotte. Quand l'huile est liquide, déposez-y les tranches de jarret par portions, faites-les revenir de chaque côté pendant env. 2 minutes et réservez.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.

- 4 Baisse le feu à chaleur moyenne. Ajoute et fais dorer les oignons, l'ail et les légumes.
- 5 Ajoute la purée de tomates, fais revenir pendant env. 3 minutes et déglace avec le vin rouge.
- 6 Fais réduire le vin pendant env. 3 minutes. Ajoute le fond de rôti, le miel et les clous de girofle et mélange bien.
- 7 Remets les tranches de jarret dans la cocotte et laisse mijoter le tout à feu doux pendant env. 1,5 heure. La viande doit être bien recouverte de liquide.
- 8 Après 1,5 heure, contrôle avec la fourchette si la viande est cuite. Si la fourchette à viande s'enfonce sans résistance dans les jarrets, ils sont prêts.
- 9 Dresse et sers immédiatement.
Accompagner de Bramata.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.