



Ossobuco de porc braisé dans les règles de l'art



Mon choix.

 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 poivre la viande, tourne-la dans la farine et ôte le surplus en tapotant. Chauffe à feu vif un peu d'huile dans la cocotte. Quand l'huile est liquide, déposes-y les tranches de jarret par portions, fais-les revenir de chaque côté pendant env. 2 minutes et réserver.

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.