



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer derrière les fourneaux

Osso bucco & polenta

 Pour 3 personnes Très facile 170 min 5.47€ La portion (prix indicatif)

Une belle recette d'osso bucco, accompagné de polenta.
Facultatif : 250 ml de lait ou crème liquide pour la polenta, 1 tranche d'orange

Les ingrédients

- **2 pièce** de Osso Buco de veau
- **60 g** de Lardon ou allumette nature
- **100 g** de Semoule de maïs, polenta
- **1 tige** de Céleri branche
- **70 g** de Carotte
- **0.5 pièce** de Oignon jaune
- **0.5 c à c** de Thym séché
- **125 ml** de Vin blanc sec (pour cuisiner)
- **200 g** de Concassé de tomate
- **1 pièce** de Bouillon de boeuf
- **6 gousse** de Ail
- **6 brin** de Persil plat frais
- **1 pièce** de Citron jaune bio non traité

Étapes de préparation

**Préparation** : 30 min**Cuisson** : 140 min**Attente** : 0 min

- 1 Épluchez la moitié d'un oignon et d'une carotte. Lavez une branche de céleri. Coupez les légumes en petits dés et mettez-les de côté dans un bol. Hachez 6 gousses d'ail et mettez de côté séparément.
- 2 Faites chauffer une casserole à feu fort. Ajoutez 60 g de lardons (facultatif : ajoutez de la matière grasse) et faites-les colorer env. 5 min à feu moyen.
- 3 Pendant ce temps, salez et poivrez les deux faces d'osso bucco.

Farinez les morceaux de veau en enlevant l'excédent de farine.

Pourquoi fariner la viande ?

L'amidon contenu dans la farine va caraméliser rapidement pour donner plus de couleur et de saveur à la viande lorsqu'on la fait revenir dans de la matière grasse.

De plus, la farine aidera à épaissir la sauce.

Si vous êtes intolérant au gluten, passez cette étape.

- 4 Quand les lardons sont caramélisés, égouttez-les sur du papier absorbant. Mettez de côté. Ajoutez plus de matière grasse dans la casserole si les lardons n'ont pas rendu assez de gras. Faites colorer les osso bucco à feu moyen-fort, 4-5 min par côté (pensez bien à caraméliser les bords).

Mettez de côté le veau dans une assiette.

- 5 Ajoutez les dés d'oignon, de céleri et de carottes dans la même casserole. Faites-les dorer env. 10 min à feu doux. À mi-cuisson, ajoutez la moitié de l'ail haché et le thym.

- 6 Préchauffez votre four à 165°C en chaleur traditionnelle.

- 7 Quand les légumes sont légèrement dorés, remettez l'osso bucco et les lardons dans la casserole.

- 8 Versez 125 ml de vin blanc, 200 g de tomates concassées et de l'eau pour que la viande soit submergée aux $\frac{2}{3}$.

(Nous avons ajouté 250 ml d'eau.)

Ajoutez un cube de bouillon.

Portez à ébullition.

Facultatif : ajoutez une rondelle d'orange.

- 9 Couvrez la casserole hermétiquement puis mettez-la dans le four. Faites cuire entre 1h et 1h30.

- 10 Pendant que l'osso bucco mijote, préparez le gremolata : Hachez les feuilles de 6 brins persil. Mélangez-le avec le reste de l'ail haché et 1 $\frac{1}{2}$ càs de zeste de citron.

Mettez de côté au frais pour que les arômes se mélangent.

- 11 Environ 5 minutes avant la fin de cuisson de l'osso bucco, préparez 100 g de polenta selon les instructions indiquées sur le paquet

- 12 Sortez l'osso bucco quand la viande est cuite (elle se détache facilement de l'os central). Salez et poivrez si besoin la sauce.

- 13 Servez sur un lit de polenta. Arrosez avec la sauce et les légumes fondants. Finissez en ajoutant le gremolata sur la viande.