

OSSO BUCCO A LA MILANAISE

Vendredi 5 août 2016

Toujours dans la botte italienne

☒ Osso bucco à la milanaise pour 4 personnes et 6pp-5 sp par part

- 500g de jarret de veau coupé en 4 tranches
- 1 oignon émincé*
- 1 citron bio ou non traité*
- 3 oranges bio ou non traitées*
- 2 carottes*
- 2 cuillerées à café d'huile d'olive
- 3 cuillerées à café de concentré de tomates*
- 1 cube ou 1 sachet de bouillon de bœuf
- 1 cuillerée à soupe de farine
- 50 ml de vin blanc sec
- 1 cuillerée à café de sucre en poudre
- sel poivre
- basilic

Dégraissier les tranches de veau et entailler le pourtour pour que la viande ne se rétracte pas à la cuisson. Ficeler et fariner.

Préparer le bouillon avec 350 ml d'eau.

Râper le citron et une orange pour récupérer les zestes.

Dans une cocotte, chauffer l'huile et faire revenir l'oignon émincé puis le retirer quand il devient translucide .Mettre à la place la viande et la dorer recto verso .Verser le bouillon, le vin blanc (ils doivent recouvrir la viande) puis remettre l'oignon émincé. Rajouter les carottes coupées en rondelles, le sucre, le concentré de tomates et la moitié du zeste de citron. Assaisonner et cuire à couvert et à petit frémissement pendant 1 heure. Rajouter de l'eau si nécessaire.

Au bout de cette heure, rajouter le jus d'une orange (garder aussi le zeste) et les tranches des 2 autres oranges .Continuer la cuisson 30 minutes .

Au moment de servir, enlever le veau de la cocotte et le garder au chaud. Réduire la sauce à gros bouillons, rectifier l'assaisonnement et passer la sauce au chinois.

Oter les ficelles et recouvrir les tranches de sauce. Saupoudrer de basilic ciselé et des zestes de citron restant et des oranges.

Il existe autant de recettes d'osso bucco que de familles italiennes et chacune garde jalousement son secret.

Pour le repas : radis à la croque au sel (0pp- 0 sp) -osso bucco à la milanaise (6 pp- 5 sp)-100 g de pâtes cuites (3 pp- 3 sp)- 1 faisselle 0 % (1 pp- 1 sp).Total : 10 pp- 9 sp

Bon vendredi, le week-end n'est pas loin