

Osso bucca

4 portions ❖ Cuisson : 1 h 45 ❖ Préparation : 30 minutes

Ingédients

- ❖ 4 jarrets de veau des Nathaël, env. 1kg (2lb)
- ❖ ¼ tasse de farine assaisonnée (sel, poivre, origan, thym, au goût)
- ❖ 3c à soupe d'huile d'olive
- ❖ 1 oignon, haché
- ❖ 3 grosses carottes, en rondelles
- ❖ 250 ml (1 tasse) de vin blanc sec
- ❖ 375 ml (1½ tasse) de bouillon de bœuf
- ❖ 1 boîte de 398 ml (14 oz) de sauce tomage
- ❖ 2c à thé de graines de fenouil
- ❖ 2 tomates italiennes, en dés
- ❖ 40g (½ tasse) de persil haché
- ❖ 1 gousse d'ail, hachée
- ❖ Le zeste d'un citron
- ❖ Le zeste d'une orange

Préparation

Assécher légèrement les jarrets à l'aide d'un essuie-tout. Déposer la farine assaisonnée dans un sac de plastique, ajouter 1 jarret et secouer pour bien enrober. Répéter avec le reste de la viande.

Dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu vif. Faire dorer les jarrets sur toutes les faces, environ 5 min. Ajouter l'oignon et les carottes. Cuire en remuant pendant 2 min. Ajouter le vin, le bouillon, la sauce tomate et les graines de fenouil. Bien mélanger. Porter à ébullition et réduire la chaleur à feu doux. Saler et poivrer. Laisser mijoter à découvert 5 min. Couvrir et laisser mijoter pendant 1 h 30 ou jusqu'à ce que la viande soit tendre. En fin de cuisson, ajouter les tomates.

Gremolata (assaisonnement italien pour le veau)

Dans un petit bol, mélanger ensemble le persil, l'ail, les zestes de citron et d'orange.

Garnir l'osso bucca avec le mélange de persil et accompagner de pâtes fraîches