



Osso buco

Phase : **Stabilisation**

Par portion | Apports de référence %

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Sucres	Sel	Protéines	Glucides
465 kcal	10,7 g	4,00 g	13,6 g	1,11 g	45,5 g	43,9 g
22%	12%	9%	15%	22%	105%	8%

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Plat

Prêt en
45 min

Cuisson
2 h

Ingrédients

Pour 6 personnes

- 1.2 kg de jarret de veau coupé en 6 morceaux
- 2 boîtes de tomates pelées (800 g)
- 1 boîte de tomates concassées (400 g)
- 300 g de carottes coupées en petits cubes
- 150 g de branches de céleri coupées en petits cubes
- 300 g de tagliatelles fraîches
- 1 gros oignon émincé
- 5 filets d'anchois à l'huile
- 1 cs de concentré de tomates
- 100 ml de vin rouge
- 60 g de parmesan râpé
- 30 g de farine
- 2 cs d'huile d'olive
- 10 g de beurre
- 1 cs bombée de crème balsamique
- 2 grosses gousses d'ail
- 1/2 plant de feuilles de basilic frais
- 1 citron bio
- Poivre, sel

Préparation

1. Passer les morceaux de viande dans la farine et les tapoter pour enlever l'excédent. Les assaisonner de poivre et de sel.
2. Dans une grande sauteuse ou dans une grande cocotte, les faire saisir dans le beurre et l'huile d'olive 5 minutes de chaque côté, sur feu moyen.
3. Ajouter l'oignon et le concentré de tomate, et laisser cuire 5 minutes en remuant.
4. Ajouter toutes les tomates, le vin rouge, les carottes, le céleri, les anchois et la crème balsamique. Poivrer, saler.
5. Couvrir et laisser cuire entre 1h30 et 2h sur feu moyen.
6. A l'aide d'une râpe, récupérer le zeste du citron et le mélanger avec les gousses d'ail pressées et les feuilles de basilic ciselées grossièrement. Réserver.
7. 5 minutes avant la fin de cuisson de l'osso buco, cuire les tagliatelles comme indiqué sur l'emballage.
8. Servir chaque assiette d'osso buco et de tagliatelles, parsemer de parmesan et décorer avec le mélange ail-basilic-zeste de citron.