

Osso buco et polenta blanche

 30 min + 1¼ h au four

Pour une braisière ou une cocotte avec couvercle et un plat à gratin d'env. 1 litre, graissé

1 bouquet de persil plat, ciselé

1 gousse d'ail, pressée

1 citron bio, zeste râpé

¼ de c. c. de sel

1,2 l de bouillon de légumes

250 g de fine semoule de maïs

(p. ex. polenta bianca)

beurre à rôtir

4 jarrets de veau (d'env. 250 g)

1 c. c. de sel

un peu de poivre

1 oignon, haché finement

1 gousse d'ail, pressée

300 g de carottes, en petits dés

200 g de panais, en petits dés

200 g de céleri-branche, en tranches

3 c. s. de raisins sultanines foncés

½ c. s. de farine

1½ dl de vin blanc

2½ dl de fond de veau ou de bouillon de bœuf

1 feuille de laurier

Temps en cuisine: env. 30 min

- 1. Gremolata:** mélanger persil, ail, zeste de citron et sel, réserver à couvert.
- Porter le bouillon à ébullition, verser la semoule de maïs en pluie, laisser épaissir en remuant env. 4 min sur feu doux. Verser la polenta dans le plat graissé.
- Bien faire chauffer un peu de beurre à rôtir dans la braisière. Saler et poivrer les jarrets, saisir env. 2 min sur chaque face. Retirer, baisser le feu, éponger le fond de la braisière, rajouter évent. un peu de beurre à rôtir.
- Faire revenir l'oignon et tous les ingrédients, raisins sultanines compris. Incorporer la farine, mouiller avec le vin, faire réduire un peu. Ajouter le fond de veau, porter à ébullition, baisser le feu. Ajouter la feuille de laurier et les jarrets.

Temps au four: env. 1¼ h

- 5. Braisage:** env. 1¼ h à couvert dans la moitié inférieure du four préchauffé à 180° C. Ôter le couvercle, glisser la polenta à côté de la braisière, poursuivre la cuisson env. 30 minutes. Dresser les jarrets avec la polenta et la gremolata.

Portion: 576 kcal, lip 13 g, glu 67 g, pro 42 g



Suggestion: entailler plusieurs fois la peau qui entoure les jarrets, ficeler évent. la viande pour que les jarrets gardent bien leur forme pendant la cuisson.