

4

12

60

au menu

Tartare de poisson à la japonaise
Osso-buco
Melon et amandes en gelée de gingembre

Osso-buco

4 tranches de jarret de veau (environ 800 g)
1 C à S d'huile d'olive
1 verre de vin blanc sec
250 g d'oignons
200 g de carottes
100 g de céleri branche

300 g de tomates (ou concassée de tomate congelée ou surgelée)
le zeste de deux oranges et de deux citrons
1 bouquet garni
2 C à S de persil haché
sel, poivre.

Pelez les oignons et les carottes, émincez-les en fines rondelles.

Emincez le céleri branche.

Épépinez les tomates, coupez-les en gros dès.

Prélevez à l'économe les zestes d'agrumes.

Mettez à chauffer l'huile d'olive dans le fond de la sauteuse.

Faites-y revenir 2 à 3 minutes sur leur deux faces les rouelles de veau, réservez.

Déglacez la sauteuse avec le vin blanc.

Remettez la viande et tous les légumes dans la sauteuse.

Ajoutez le bouquet garni et les zestes, salez et poivrez.

Couvrez et laissez mijoter doucement une heure.

Vérifiez la cuisson et l'assaisonnement.

Servez saupoudré de persil haché.

Accompagnez d'un riz demi-complet ou de tagliatelles demi-complètes.