



Osso bucco revisité



55 min 25 min 30 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

0

REPOS

400

CALORIES

Étape 1

Préparation de l'osso bucco

- 1 Couper les tomates en cubes.
- 2 Faire chauffer une cocotte avec l'huile d'olive.
- 3 Peler le navet, le couper en tranches puis en cubes. Le réserver dans une assiette.
- 4 Ajouter les tomates dans la cocotte.
- 5 Peler et ciseler les oignons.
- 6 Ajouter dans la cocotte les olives, le bâton de réglisse, les oignons et le thym émietté.
- 7 Couper les extrémités des courgettes. Les couper en brunoise. Réserver. Peler les carottes.
- 8 Couper les carottes en brunoise. Les ajouter dans la cocotte. Mélanger.
- 9 Presser le jus du citron au-dessus de la cocotte.
- 10 Verser le vin rouge, ajouter le navet. Laisser cuire pendant environ 30 minutes sur feu doux.
- 11 Poser le quasi de veau sur une planche à découper. Retirer les nerfs et couper la viande en tranches, puis en cubes.
- 12 Ajouter les courgettes dans la cocotte. Mélanger et assaisonner.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour l'Osso bucco

520 g **Quasi de veau**
2 **Tomate(s)**
2 **Courgette**
1 **Carotte(s)**
1 **Carotte(s)**
1 **Navet**
1 **Oignon(s)**
1 branche(s) **Thym**
1 **Bâton(s) de réglisse**
2 c. à soupe **Olives noires**
1 **Gousse(s) d'ail**
20 cl **Vin rouge**
1 c. à soupe **Huile d'olive**
0.5 **Citron(s)**
1 c. à soupe **Ketchup**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour le dressage

1 **Courgette**
1 **Carotte(s)**

13 Ajouter le ketchup. Goûter pour vérifier l'assaisonnement.

4 trait **Huile d'olive**

14 Ajouter la viande dans la cocotte. Mélanger et continuer la cuisson.

15 A l'aide d'une mandoline, découper de longues et fines tranches de courgettes.

16 Peler l'ail, le couper en deux pour retirer le germe. Le hacher finement au couteau éminceur. L'ajouter dans la cocotte.

17 A l'aide d'une mandoline, découper de longues et fines tranches de carottes.

Étape 2

Dressage

1 Déposer l'osso bucco dans une assiette creuse.

2 Former des rouleaux avec les tranches de courgette et de carotte, les poser sur l'osso bucco.

3 Parsemer d'huile d'olive. Servir sans attendre.