



## Osso bucco aux pamplemousses

Pour 4 personnes :

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes

Ingrédients :

4 belles tranches de jarret avec os

1 oignon haché

4 gousses d'ail

1 pamplemousse non traité

2 c. à soupe de persil haché

1 c. à soupe de farine

1 c. à soupe de miel

10 cl d'huile d'olive

10 g de beurre

Sel et poivre

Râper le zeste du pamplemousse et les réserver puis lever les quartiers en les pelant à vif, les égoutter et conserver le jus. Saler et poivrer la viande puis la fariner. Chauffer un filet d'huile dans une cocotte puis faire revenir les tranches de viande 10 minutes à feu moyen en les retournant. Les réserver. Ajouter le beurre dans la cocotte, dorer l'oignon et l'ail puis ajouter les zestes de pamplemousse et la viande, verser le jus de pamplemousse et 1 verre d'eau, couvrir et cuire 40 minutes à feu très doux. En fin de cuisson, vérifier l'assaisonnement de la sauce, verser le miel, ajouter les quartiers de pamplemousse et poursuivre la cuisson 5 minutes. Servir l'osso-bucco saupoudré de persil et accompagné de pâtes fraîches.

Source CIV (Centre d'Information des Viandes)

