



Recette-pour-diabetique.com

Osso Buco de Veau au four et Légumes braisés

 recette-pour-diabetique.com/osso-buco-de-veau-au-four-et-legumes-braises/

Publicité

- **Déjeuner**
- **Légumes**
- **Viandes**

Par Recettes Diabète et bien être | 24 septembre 2020

>>> Faites-moi plaisir, Donnez votre avis!



Un Osso Buco de Veau fondant avec son accompagnement aux légumes.

Comme j'ai prévu un Gâteau en dessert, j'ai choisi de ne pas accompagner ce plat avec des féculents (Riz, pâte ou polenta) . J'ai par contre ajouté des légumes pour en faire un plat principal.

Bien entendu vous pouvez l'accompagner de féculents en respectant vos besoins (sans gâteau, je l'aurais accompagné de 150g de riz complet cuit – soit environ 35g de glucides complexes)



Pour cette recette d'Osso Buco (ou Osso Bucco pour les français) prévoyez bien le temps nécessaire car elle est assez longue à préparer et il y a de nombreux ingrédients. Mais le goût avant tout !

Recette de Osso Buco de Veau au four et Légumes braisés

- **Produit:** 1 cocotte (4 Portions)
- **Glucides par part:** 24 g
- **Préparation:** 30 mins
- **Cuisson:** 1 hr 30 mins
- **Prêt dans:** 2 hrs 0 min

Assez peu de glucides dans cette recette: ceux des légumes et les glucides complexes de la farine. Compter environ 24g de glucides par assiette dont 7g de glucides complexes



Ingrédients

- 4 tranches de jarret de Veau Osso Buco
- 10 petites Carotte *6,5g de glucides simples pour 100g*
- 2 Poireau *4,9g de glucides simples pour 100g*
- 8 petits Oignon frais
- 2 gousses Ail
- 15 cl Vin Blanc
- 10 cl Bouillon de boeuf
- 1 boîte Tomates cerise *environ 400g - autours de 4g de glucides simples pour 100g*
- 1 Bouquet garni
- 40 g farine de petit épeautre *75g de glucides complexes pour 100g*
- 2 petits Navet *4,7g de glucides simples pour 100g*
- 200 g Pois sucré *sinon des pois gourmands - 6,2g de glucides simples pour 100g*
- 15 cl Bouillon de volaille
- 25 g beurre allégé
- Pour la Gremolata
- 1 grosse gousse Ail
- 6 cuillères à soupe persil haché
- 1 orange non traitée - *10g de glucides simples pour 10cl de jus*
- 2 Anchois

Instructions

1. Passer les tranches de jarret dans la farine et les colorer dans une cocotte passant au four avec un peu d'huile d'olive - réserver
2. Couper 6 petites carottes en petits dés, ciseler 2 gousses d'ail et 4 petits oignons frais, couper 1 poireau en petits tronçons de 1 cm. Faire revenir l'ensemble 5 minutes dans la cocotte.

3. Déglacer avec le vin blanc et ajouter les tomates cerises et le bouquet garni - porter à légère ébullition puis ajouter les jarrets.
4. Prélever le zeste de l'orange et le réserver pour la Gremolata. Presser l'orange et verser le jus dans la cocotte. Compléter à niveau avec du bouillon de boeuf chaud (si nécessaire) - dès l'ébullition, couvrir et mettre au four à 180° pendant 1H30
5. Préparation des légumes braisés: laver les légumes - couper les navets en 2 et le poireau en 4 - couper les feuilles des oignons en gardant 2/3 cm de vert.
6. Commencer la cuisson dans une sauteuse en faisant revenir les carottes et les navets dans un peu de beurre avec 1/3 du bouillon de volaille - laisser revenir 10 minutes puis ajouter les poireaux, oignons et pois sucrés - continuer la cuisson 25 minutes en ajoutant le reste du bouillon en 2 fois. Laisser bien réduire jusqu'à ce qu'il n'y ait presque plus de bouillon. (Astuce: couvrir la sauteuse avec du papier sulfurisé troué au centre)
7. Préparation de la Gremolata: hacher et les anchois le persil (finement au couteau ou hachoir) - passer l'ail au presse ail et mélanger l'ensemble avec le zeste de l'orange.
8. En fin de cuisson, sortir la cocotte et la mettre sur le feu en portant à ébullition avec la moitié de la Gremolata - laisser légèrement réduire 5 minutes.
9. Servir dans des assiettes creuses: commencer par le jus et sa garniture, puis poser l'Osso buco avec une cuillère de Gremolata dessus et disposer les légumes braisés autour.

- **Cuisine:** [Cuisine du Monde](#)
- **Type de plat:** [Plat principal](#)
- **Niveau de difficulté:** [Modéré](#)

>>> [Faites-moi plaisir, Donnez votre avis!](#)

← [Recette précédente Pâtes à la Carbonara](#)

Recette suivante → [Saumon à la sauce Béarnaise maison](#)

Ou encore...

Commentez !

Votre adresse de messagerie ne sera pas publiée. Les champs obligatoires sont indiqués avec *

Ce site utilise Akismet pour réduire les indésirables. [En savoir plus sur comment les données de vos commentaires sont utilisées.](#)