

JARRET DE VEAU PRIMEUR

POUR 4 PERSONNES

15 MIN DE PRÉPARATION
1 H 55 DE CUISSON

COÛT €
FACILE

800 g de jarret de veau • 500 g de pommes de terre nouvelles • 300 g de carottes nouvelles • 2 tomates • 1 tête d'ail • 3 échalotes • Huile d'olive • Sel, poivre **POUR SERVIR** : 2 cuil. à soupe de persil ciselé

1 Frottez les pommes de terre et les carottes sous l'eau claire. Passez les tomates sous l'eau bouillante, pelez-les et coupez-les en quatre. Tranchez la tête d'ail en deux. Épluchez et ciselez les échalotes.

2 Versez l'huile dans la cocotte et faites dorer les échalotes puis le jarret. Ajoutez la tête d'ail, salez, poivrez et versez 1 verre d'eau. Couvrez et laissez cuire le jarret à feu très doux pendant 1 h en le retournant régulièrement.

3 Au bout de ce temps, ajoutez les tomates, les pommes de terre et les carottes. Versez à nouveau un verre d'eau et laissez mijoter 40 min.

4 Salez et poivrez selon vos goûts. Servez chaud avec un peu de persil ciselé.

VARIANTES

Ne mettez que des carottes et parfumez-les avec du cumin.



OSSO BUCO À L'ORANGE CONFITE ET FENOUIL

POUR 6 PERSONNES
20 MIN DE PRÉPARATION
1 H 30 DE CUISSON
COÛT €€
FACILE

1,5 kg de jarret de veau coupé en 6 tronçons • 1 cuil. à soupe de farine • 1 oignon • 2 gros fenouils • 25 cl de jus d'orange frais • 50 cl de bouillon de légumes • 6 bâtonnets d'orange confite • 1 branche de céleri • 1 feuille de laurier • 1 boîte de tomates concassées (400 g) • 1 cuil. à soupe de graines de fenouil • Huile d'olive • Sel, poivre **POUR LA GREMOLATA** : 1 botte de persil • 2 citrons

1 Préparez la viande. Versez la farine dans une grande assiette, salez légèrement et poivrez bien. Passez rapidement les morceaux de viande dans la préparation. Épluchez les fenouils, l'oignon et coupez-les en quatre. Coupez la branche de céleri en gros tronçons et hachez grossièrement les pluches.

2 Versez de l'huile d'olive dans la cocotte et faites revenir les tronçons de veau de chaque côté pendant 2 ou 3 min. Réservez-les sur une assiette. Versez le jus d'orange et déglacez la cocotte en décollant bien les sucs dans le fond. Remettez la viande, versez le bouillon de légumes, ajoutez les bâtonnets d'orange confite, le céleri, le laurier, les tomates concassées et les graines de fenouil écrasées afin qu'elles libèrent plus d'arôme. Fermez la cocotte et laissez mijoter à feu doux 45 min. Ajoutez les fenouils, l'oignon et un peu de bouillon si nécessaire. Couvrez et laissez encore cuire 45 min.

3 Préparez la gremolata : lavez et séchez le persil. Hachez-le finement. Prélevez les zestes des citrons. Mélangez persil et citron. Servez avec l'osso buco et dégustez bien chaud. Salez et poivrez selon vos goûts.

VARIANTES

Remplacez les bâtonnets d'orange confite par 2 grandes bandes de zeste d'orange et ajoutez 1 cuil. à café de miel.



