



# 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.