

Osso buco de veau aux tomates et au brocoli



Plat **Facile**

Pour : 6 personnes

Préparation : 15 mn

Cuisson : 90 mn

L'osso buco est un plat traditionnel milanais, très parfumé et réalisé à partir de tronçons de jarret de veau et de vin blanc sec.

Ingrédients

- jarrets de veau
- 30 g de beurre
- 1 cs d'huile d'olive
- 1 échalote
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 25 cl de vin blanc
- 25 cl de bouillon
- 4 tomates
- 1 brocoli
- 1 bouquet garni
- jus d'1 orange
- jus d'1 citron
- 2 cs de farine
- sel
- poivre

Préparation

- 1 Salez, poivrez et farinez les jarrets de veau. Faites-les dorer de tous les côtés dans une poêle bien chaude avec le beurre et l'huile d'olive.
- 2 Ajoutez l'oignon, l'échalote et l'ail, le tout pelé, lavé et finement haché. Mouillez avec le vin blanc, le bouillon, le jus d'orange, le jus de citron. Incorporez le concentré de tomates.
- 3 Disposez le bouquet garni dans la sauteuse. Salez et poivrez. Laissez mijoter sur feu doux 45 minutes à couvert.
- 4 Pendant ce temps, coupez le brocolis en morceau. Lavez-le et blanchissez-le 5 minutes dans un grand volume d'eau bouillante. Égouttez-le.
- 5 Lavez, pelez et épépinez les tomates. Coupez-les en morceaux. Au bout des 45 premières minutes de cuisson, versez brocolis et tomates dans l'osso buco. Poursuivez la cuisson pendant 30 minutes.
- 6 Servez bien chaud accompagné d'un risotto ou de pâtes. Bon appétit !

Proposé par



lesbonsrestaurants

Sylvie et Marc sont heureux de vous retrouver sur i'terroir pour quelques recettes de cuisine.

Vous pouvez, également, nous retrouver sur notre blog "**LES BONS RESTAURANTS**"

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

