



OSSO BUCCO AUX RUTABAGAS

Ingrédients

des “rouelles” de jarret des veau

carottes

poivrons

fenouil

bouquet garni “vieille chouette”(note 1)

poivre

corps gras (huile d’olive)

oignons

gousses d’ail

poireaux (le vert de préférence)

tomates

bouillon “vieille chouette”

poudre de Perlimpinpin



Méthode

Préparer les tomates en morceaux (sans peau ni graines étant facultatif mais bien utile si un convive a des problèmes de diverticules) .Les faire fondre et mettre la “sauce” de côté ..NB vous pouvez parfaitement hors saison vous servir de vos bocaux préparés cet été .

Epluchez les légumes .Les couper en morceaux similaires (pour une cuisson uniforme)

Faire revenir les morceaux de jarret à feu vif dans le corps gras très chaud . Lorsque vous les retournez sur la deuxième face “crantez “ (note 2)



Tenir la viande au chaud le temps de faire revenir les légumes .Ajoutez les “pétales “ d’ail .NB on peut à ce niveau ajouter des fèves fraîches écosées et pelées

Egouttez (je dirais presque “essorez”) au maximum le “gras” dans la poêle et ajoutez les tomates concassées ainsi que le bouillon “vieille chouette” à couvert .

Remettez au fond de la cocotte vos morceaux de viande et recouvrez les de toutes les bonnes choses préparées . Assaisonnez

Fermez bien le couvercle et laissez cuire tranquillement ! Partez à l’atelier dessiner ... ou vous promener
Ca va cuire tranquillement à petit feu .

ET TOURNEZ LA PAGE

NOTES TECHNIQUES

(note 1) Bouquet garni “vieille chouette” habituel mais ajoutez si vous pouvez origan et romarin frais ... et n’oubliez pas la “queue” longue pour l’attacher à la cocotte

(note 2) Donnez quelques coups de ciseaux sur l’aponevrose autour des morceaux (la partie dure qui entoure le muscle)

NB : Les “sans gras” devront enlever la moelle des os .On peut en revanche en faire une délicieuse sauce pour les autres convives (voir la fiche sauces).

NOTES DIETETIQUES

Pour les “sans sel” puisqu’on en a pas mis ... c’est bien comme pour les “sans gluten”

Pour les “sans sucre” mettez peu de carottes et *pas de fèves* .Le rutabaga est parfumé mais a très peu de sucre . Néanmoins il vous faudra tenir compte que dans la garniture (la viande n’est pas sucrée!) il y aura à peu près 12 à 15 % d’hydrates de carbone pour vos calculs

Pour les “sans gras” si vous avez bine “essoré” le corps gras de cuisson et si l’huile d’olive vous est tolérée pourvu que vous soyez raisonnable sur la quantité ce serait raisonnable . Mais si vous n’avez vraiment pas droit aux lipides . Essayez cette recette : Portez à ébullition tous les légumes dans le bouillon de la “vieille chouette” et les tomates concassées . Faites griller les tranches de viandes sur un grill (ou une poêle antiadhésive) brûlant pour pouvoir enlever la moelle des os à laquelle vous n’avez pas droit . Repêchez une partie des légumes avec l’araignée et mettez les de côté . Plongez les morceaux de viandes (“crantés” comme tout à l’heure), au fond de la cocotte dans le bouillon et remettez les légumes La cuisson sera la même ensuite

Oui je sais, c’est pas pareilmais vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CE KOI KON A