

**OSSO BUCCO** 1 heure et 20 minutes 20 minutes 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 150 grammes de veau, jarret, cru
- 1 portion petite d'oignon, cru (50 g)
- 30 grammes de céleri branche, cru
- 1 portion grande de tomate, crue (150 g)
- 1 unité grande de carotte, crue (165 g)
- 5 grammes de tomate, concentré, appertisé
- 50 grammes de vin blanc (sec)
- 1 cuillère à soupe moyenne de farine de blé tendre ou froment T65 (11 g)
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)
- 1/4 gousse d'ail, cru (2 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° 1.Émincez les légumes : oignon, céleri, carottes, ail.
- 2° 2. Pelez, épépinez et coupez en dés les tomates fraîches?
- 3° 3. Mettez la viande à cuire. Faites colorer sur toutes les faces.
- 4° 4. Ajoutez la garniture aromatique (oignon, céleri, ail, carottes) et faites revenir quelques minutes.
- 5° 5. Singez avec la farine en enrobant les pièces de viande et la garniture aromatique.
- 6° 6. Ajoutez les tomates en dés, le concentré de tomates ainsi que le vin blanc.
- 7° 7. Laissez mijoter à couvert au moins 1 heure en ajoutant une petite quantité d'eau si nécessaire. Servez chaud !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (617 g)	% AR
ÉNERGIE	58 kcal	358 kcal	18 %
PROTÉINES	6 g	37 g	74 %
GLUCIDES	5 g	31 g	12 %
SUCRES	3 g	17 g	19 %
LIPIDES	2 g	11 g	16 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	2 g	12 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	8 g	34 %
SODIUM	41 mg	251 mg	10 %