nutrium

Justine
Diététicien · 629505150

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

1º 1.Émincez les légumes : oignon, céleri, carottes, ail.
2º 2. Pelez, épépinez et coupez en dés les tomates fraîches?
3º 3. Mettez la viande à cuire. Faites colorer sur toutes les faces.
4º 4. Ajoutez la garniture aromatique (oignon, céleri, ail, carottes) et faites revenir quelques minutes.
5º 5. Singez avec la farine en enrobant les pièces de viande et la garniture aromatique.
6º 6. Ajoutez les tomates en dés, le concentré de tomates ainsi que le vin blanc.
7º 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 %