



OSSO BUCCO

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 500 grammes de veau, jarret, cru
- 400 grammes de tomate, coulis, appertisé (purée de tomates mi-réduite à 11%) [Copie]
- 200 grammes de carotte, crue
- 2 unités grandes d'oignon, cru (410 g)
- 1 tige de céleri branche, cru (60 g)
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 3 unités petites d'orange, pulpe, crue (330 g)
- 100 grammes de vin blanc
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- 5 grammes de herbes de Provence, séchées
- 240 grammes de riz thaï ou basmati, cru

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faire chauffer l'huile dans une cocotte en fonte.
- 2° Déposer la viande. La faire revenir 2 à 3 min.
- 3° Ajouter les tomates, les carottes, le céleri, les oignons coupés en tout petits morceaux, l'ail, 2 c. à c. d'herbes de Provence, le jus des oranges et le vin blanc.
- 4° Saler, poivrer.
- 5° Faire cuire à feu doux 2 h environ. La viande doit être très tendre.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (559 g)	% AR
ÉNERGIE	88 kcal	494 kcal	25 %
PROTÉINES	6 g	36 g	71 %
GLUCIDES	12 g	70 g	27 %
SUCRES	4 g	20 g	22 %
LIPIDES	2 g	9 g	13 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	2 g	11 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	9 g	37 %
SODIUM	95 mg	531 mg	22 %