



Comment procéder? La recette en vidéo:



www.cooperation-online.ch/recette

Osso buco et ratatouille d'hiver

Ingrédients

Pour 4 personnes

env. 1147 kJ/274 kcal/pers.

4 jarrets de veau (d'env. 250 g)
1 cc de sel
un peu de poivre du moulin
2 cs de farine blanche
huile pour la cuisson
1 oignon, finement haché
1 gousse d'ail, finement hachée
300 g de céleri, en petits morceaux
200 g de carottes, en petits morceaux

200 g de poireaux, en petits morceaux
½ cc d'anis
½ cc de cumin
2 cs de concentré de tomates
2 dl de vin blanc
2 dl de bouillon de viande
sel et poivre, selon goût

GREMOLATA

1 bouquet de persil plat, finement haché
½ citron bio, uniquement le zeste râpé
¼ de cc de sel

Mise en place et préparation

env. 30 minutes
Braiser: env. 1 h et quart

Préparation

Entailler la peau des jarrets sur les côtés tout autour. Assaisonner les deux faces des jarrets, tourner dans la farine, tapoter pour enlever l'excédent de farine. Bien chauffer l'huile dans une cocotte. Faire saisir les jarrets par portions env. 2 min sur chaque face, retirer. Faire revenir les oignons et tous les

ingrédients, y compris le cumin, dans la cocotte. Ajouter le concentré de tomates, faire suer un court instant. Mouiller avec le vin et le bouillon, porter à ébullition. Ajouter à nouveau les jarrets, faire braiser à couvert et sur feu doux env. 1 h et quart, assaisonner.

GREMOLATA: mélanger le persil et le zeste de citron, saler. Parsemer la gremolata sur l'osso buco.

Idéal avec: Fine Food Polenta bianca.



A savoir Mythes et erreurs dans l'alimentation



Thekla Homberger, du service diététique de Coop

Dans le domaine de l'alimentation, les erreurs et les mythes sont légion. L'idée que les épinards contiennent du fer en grande quantité est un exemple. Le taux de fer attribué à ce légume est dix fois supérieur à la réalité! Quant aux œufs, on les a presque bannis pour leur

taux élevé de cholestérol. Mais le cholestérol qui provient de l'alimentation n'a quasi aucune incidence sur le taux de cholestérol dans le sang. Par contre, il est très important de choisir la bonne matière grasse (huile de colza ou d'olive) pour cuisiner. Les légumes crus ne sont pas nécessairement plus sains que les légumes cuits. Restez donc critique et surtout: n'oubliez pas que manger doit rester un plaisir!

Le vin Barolo DOCG Quasso

Prix: 17 fr. 90 / 75 cl
Origine: Italie
Région: Piémont
Cépage: nebbiolo
Apogée: 2010-2013
Disponible: dans les grands magasins Coop ou via:

➤ **lien**
www.coopathome.ch

