Ossobuco de bœuf avec polenta au thym et au citron

Viande Suisse
La différence est là.

Durée totale: 2 h 40 min

Temps actif: 40 min

Facile

Ingrédients

Pour 4 personnes

Pour les jarrets

4	jarrets de bœuf (en tranches d'env. 250 g)
6	échalotes
100 g	céleri
150 g	carottes
2	gousses d'ail
1	aubergine
4	tomates
3 cs	huile d'olive
	sel
	poivre du moulin
	farine
3 dl	vin rouge
2 dl	bouillon de légumes
2	feuilles de laurier
1 bouquet	thym

Pour la polenta

2.5 dl	lait
2.5 dl	bouillon de légumes
1	citron bio
120 g	polenta fine
20 g	beurre

Préparation

1

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

350	kcal
37 g	de protéines
11 g	de glucides
15 g	de lipides

Contient du gluten

Contient du lactose

Conseil

Demande à ton boucher d'entailler la couche extérieure de tissu conjonctif de manière à ce que les jarrets restent plats pendant la cuisson.

Viande Suisse
La différence est là.

Peler les échalotes, le céleri et les carottes puis les couper grossièrement en dés. Peler l'ail. Nettoyer l'aubergine et la couper grossièrement en dés. Laver les tomates et retirer le pédoncule.

2 Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Saler et poivrer le jarret de bœuf, le rouler de tous côtés dans la farine, bien le battre pour l'aplatir et le saisir dans l'huile bien chaude de tous côtés. Ajouter les échalotes, les carottes et le céleri puis laisser cuire quelques instants.

3 Déglacer avec le vin rouge, ajouter la feuille de laurier et verser le bouillon. Couvrir et laisser cuire env. 1,5 heure en retournant la viande de temps en temps.

4 Ajouter les tomates, les aubergines et la moitié du thym, puis laisser cuire encore 30 minutes jusqu'à ce que la viande soit tendre et que la sauce ait épaissi.

5 Pendant ce temps, préparer la polenta: porter le lait et le bouillon à ébullition puis ajouter le zeste de citron, le sel et le reste de thym. Incorporer la polenta et laisser cuire 5 minutes sans cesser de remuer. Retirer la poêle du feu, couvrir et laisser gonfler 10 minutes. Ajouter le beurre, assaisonner avec le jus de citron et servir avec le jarret de bœuf.