

L'osso buco à l'orange et au cumin

Inspiré de la recette de Cyril Lignac – plat mijoté, généreux et parfumé

Un grand classique italien revisité avec une touche d'orange et de cumin. Une recette chaleureuse, parfaite pour les repas du week-end ou les grandes tablées, où la viande devient fondante et la sauce intensément parfumée.

Ingédients (4 personnes)

- 4 tranches de jarret de veau
- 2 oignons jaunes
- 2 carottes
- 2 gousses d'ail
- 1 orange non traitée (zeste + jus)
- 1 cuillère à café de cumin moulu
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomate
- 20 cl de vin blanc sec
- 40 cl de bouillon (volaille ou légumes)
- Farine
- Huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation

- 1 Fariner légèrement les tranches de jarret. Les faire dorer dans une cocotte avec un filet d'huile d'olive. Réserver.
- 2 Dans la même cocotte, faire revenir les oignons émincés, les carottes en dés et l'ail haché jusqu'à légère coloration.
- 3 Ajouter le cumin, mélanger puis incorporer le concentré de tomate.
- 4 Déglacer avec le vin blanc et laisser réduire quelques minutes.
- 5 Ajouter le jus et le zeste de l'orange, puis le bouillon chaud.
- 6 Remettre la viande dans la cocotte, saler, poivrer, couvrir et laisser mijoter à feu doux 1h30 à 2h.
- 7 Rectifier l'assaisonnement et servir bien chaud.

Conseils & astuces

- Le plat est encore meilleur réchauffé le lendemain.
- Se marie parfaitement avec une polenta crémeuse ou une purée maison.
- Peut se congeler avec sa sauce.