

Osso bucco de veau aux lentilles & sa gremolata

Préparation : 20 min
Cuisson : 1h30
Haut : mini
Bas : maxi 25 min puis mini

Ingrédients :

Pour 8 personnes

Utilisez la cocotte de base*

- 1,2 kg d'osso bucco
- 300 gr de lentilles vertes
- 200 gr de tomates confites à l'huile
- 1 carotte
- 1 gros oignon
- 2 clous de girofle
- 2 feuilles de laurier
- 2 branches de thym
- 1 cube de bouillon de volaille
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe de sauce tamari
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 2,5 fois le volume des lentilles en eau
- Poivre du moulin

Gremolata :

- 1 orange zestée
- 1 citron zesté
- 2 gousses d'ail
- ½ botte de persil plat
- ½ botte de menthe

*Option grande cocotte :

Dans la grande cocotte, vous réaliserez cette recette pour 8 personnes en ajoutant un tiers d'ingrédients.
Cuisson : 1h45. Inversez à mi-cuisson.

Préparation :

- 1 Versez les lentilles dans la cocotte, ajoutez la carotte, l'oignon piqué des clous de girofle, le cube de bouillon de volaille émiétté, les tomates hachées, le laurier, le thym, le tamari, les gousses d'ail écrasées et le poivre du moulin (selon vos goûts).
- 2 Versez l'eau dans la cocotte et déposez les tranches de veau sur les lentilles préalablement badigeonnées de moutarde. Fermez la cocotte et mettez en cuisson.
- 3 **Gremolata** : mélangez les zestes de l'orange et du citron avec l'ail écrasé et les herbes ciselées. Parsemez les tranches de veau de gremolata juste avant de servir.

Note du chef : cette cuisson met en valeur les qualités organoleptiques de l'osso bucco avec sa tendreté tout en préservant la texture des lentilles parfaitement cuites sans être éclatées. Quand vous prélevez le zeste, évitez de prendre le blanc des agrumes car il apporte de l'amertume.

Atouts nutrition :

Protéines page 72

Fibres pages 71

Fer page 70

Zinc page 73



Ce plat complet est une excellente source de protéines animales mais aussi végétales grâce aux lentilles. Il apporte également une bonne dose de fer qui permet de donner un "coup de boost". Vous pouvez terminer le repas avec une salade de fruits frais qui contient de la vitamine C et ainsi favorise l'absorption du fer des lentilles.

	Pour 1 part	% des AQR
Energie	1156,3 kJ / 276,1 kcal	13,8 %
Protéines	30,9 g	61,8 %
Lipides	11,1 g	15,8 %
Glucides	10,6 g	4 %

Apport Quotidien de Référence (AQR)
pour un adulte-type : 8400 kJ / 2000 kcal