

OSSO BUCO DE PORC À L'INDIENNE



1/2 tasse de farine tout usage
8 osso buco (rondelles de jarret) de porc de de 3,5 cm (1 1/2 po) d'épaisseurs
2 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
1 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
1 gros poivron rouge, haché
1 oignon moyen, haché
2 gousses d'ail, hachées
1 tasse de vin blanc
3 tasses de sauce demi-glace
1c. à soupe de moutarde de Dijon
5 c. à soupe de pâte de tomate
3 c. à soupe de poudre de cari
1 c. à thé de coriandre
1 c. à thé de gingembre
1/2 c. à thé de cumin
2 feuilles de laurier
1 c. à soupe de sucre
Au goût sel, poivre
Au goût persil frais, haché

-Enfariner les rondelles de jarrets de porc.

-Dans un grand poêlon, faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen et faire sauter les jarrets de porc pour bien les colorer.

-Réserver dans une rôtissoire allant au four. Préchauffer le four à 170 °C (325 °F).

-Dans le même poêlon, faire sauter légèrement dans l'huile d'olive, à feu moyen, le poivron rouge, l'oignon et l'ail mais attention à ne pas brunir les légumes.

-Déglacer avec le vin blanc.

-Ajouter la demi-glace, la moutarde de Dijon, la pâte de tomate, les épices, le laurier et le sucre.

-Assaisonner. Bien mélanger.

-Laisser mijoter la sauce pendant 5 minutes. Napper de cette sauce les jarrets de porc.

-Faire cuire au four 1 h15. (moi J'ai fait cuire 2 h30)

-Garnir de persil haché.

-Accompagner de nouilles ou de riz basmati.

Publier par ***Le coin recettes de Jos***

(Source: Métro)