

# Jarret de veau mijoté, *Polenta au parmesan*

## **Pour quatre:**

4 tranches de jarret de veau  
2 carottes  
1 orange bio (ou mandarines)  
1 oignon  
3 gousses d'ail (voir moins)  
2 branches de céleri

6 brins de persil plat  
2l de bouillon de volaille  
200 g de polenta instantanée  
50 gde parmesan râpé  
15cl d'huile d'olive  
10 cl de vin blanc sec  
Sel et poivre

Pèle et émince l'oignon. Pèle et hache l'ail. Epluche les carottes et coupe-les en quatre dans la longueur, puis émince-les. Râpe le zeste de l'orange et pressez le fruit. Effeuille et hache le persil. Dans un faitout avec la moitié de l'huile, fais revenir pendant 10 minutes la moitié de l'ail, l'oignon, le céleri et les carottes, en salant et poivrant. Débarrasse. Assaisonne les tranches de jarret de veau, puis faites-les colorer dans le même faitout avec le reste d'huile. Poursuit le mijoté. Déglace le faitout avec le vin blanc, puis replace la garniture aromatique. Verse 1 litre de bouillon et le jus de l'orange, couvre, porte à ébullition, puis réduis le feu et laisse mijoter 1 heure à petit feu. Prépare la polenta. Porte à ébullition le reste de bouillon. Verse-y la polenta et mélange sans cesse sur feu doux pendant 3 minutes. A la fin, ajoute le parmesan. Prélève un peu de jus de cuisson dans un petit bol et mélange-le avec le reste d'ail, le persil et le zeste de l'orange. Servir les jarrets la polenta et rehausse d'un peu de condiments à l'orange.

