



Jambonneau braisé aux lentilles vertes et os à Moelle

**Jean-Claude
DICARMINE**



Plat



30 min



1h35 min



4 per.

Ingrédients

- 4 jambonneaux de 150g
- 4 gros os à moelle
- 3 oignons
- 10 carottes
- 10g de sel
- 2 cuillères de fond de veau
- 1 bouquet garni
- Clous de girofles
- 125g de lentilles
- 150g de lardons
- Cardons
- Poivre

Préparation

Les jambonneaux

1. Laver les jambonneaux dans l'eau froide. Faire cuire 1 heure avec un bouquet garni et 1 oignon piqué de clous de girofles puis ajouter 4 carottes en rondelles (l'eau doit être froide au départ)
2. Après cuisson des jambonneaux, retirer de la casserole et conserver le bouillon pour la cuisson des cardons, et rajouter 2 cuillères de fond de veau

Les lentilles

3. Cuire les lentilles pendant 15 minutes
4. La cuisson des lentilles ne nécessite pas de trempage, les rincer à l'eau froide et les placer dans une casserole avec 3 fois leur volume d'eau froide non salée avec 6 carottes en rondelle à la fin de cuisson, rajouter 150g de lardons et 2 oignons émincés que vous avez fait revenir dans la casserole

Le dressage

5. Dresser dans un plat qui va au four. Mettre les jambonneaux, 4 gros os à moelle entiers déjà coupés en tronçon, puis rajouter les lentilles et les carottes, puis arroser du bouillon de cuisson des jambonneaux que vous avez salé et poivré. Faire mijoter pendant 20 minutes à 170°

