

Carbonade flamande



Préparation : 30 mn

Cuisson 3 h 10

Les ingrédients pour 6 personnes :

1,2 kg de boeuf (gîte ou paleron)

80 cl de bière brune

400g d'oignons

4 tranches de pain d'épices

3 c à s de sucre cassonade

2 c à s de farine

1 c à s de fond de veau déshydraté

2 belles c à s de moutarde

2 c à s d'huile

30 g de beurre

Sel et poivre du moulin

Tailler la viande en gros cubes. Peler et émincer les oignons et les faire fondre au beurre dans une cocotte pouvant aller au four. Les retirer au bout de 5 mn et dans la même cocotte faire chauffer l'huile. Saisir les morceaux de viande de tous côtés et les saupoudrer de farine. Mélanger et remettre les oignons dans la cocotte avec le sucre, la bière, du sel et du poivre. Porter à ébullition 3mn puis ajouter le fond de veau et mélanger. Poser sur le dessus les tranches de pain d'épices tartinées de moutarde. Couvrir la cocotte et cuire à four préchauffé à 150° pendant 3 h environ en remuant la viande de temps en temps pour que le pain d'épices se fonde dans la sauce. Servir la carbonade avec de grosses frites maison ou des pommes de terre vapeur (les frites sont plus dans l'esprit ch'ti).

Boisson conseillée : la bière brune

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>