

Carbonade flamande



Plat **Facile**

Pour : 6 personnes

Préparation : 15 mn

Cuisson : 3 h

Ce plat est un délice ! N'ayez pas peur de la présence de la bière. Elle ne se sentira pas car ce plat mijote pendant 3 heures ! Je vous conseille de le faire la veille. Le lendemain, réchauffez-le à feu doux pendant une heure. Il n'en est que meilleur... Servez avec des pommes de terre dorées au four ou cuites à la vapeur. J'ai pour ma part choisi des pommes de terre au four au paprika et des endives braisées.

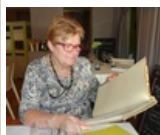
Ingrédients

- 1,2 kg de boeuf - paleron
- 300 g d'oignons
- 4 tranches de pain d'épice
- 3 cuillères à soupe de moutarde
- 2 cuillères à soupe de farine
- 3 cuillères à soupe de cassonade
- 80 cl de bière brune
- huile d'olive
- sel, poivre du moulin

Préparation

- 1 Coupez la viande en gros cubes.
- 2 Pelez et émincez les oignons.
- 3 Faites-les revenir dans une sauteuse avec de l'huile jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Mettez-les dans une grande cocotte allant au four possédant un couvercle.
- 4 Préchauffez le four à 150°C, thermostat 5.
- 5 Dans la même sauteuse, ajoutez un peu d'huile et lorsqu'elle est bien chaude, saisissez la viande, puis saupoudrez-la de farine et mélangez.
- 6 Déposez la viande dans la cocotte, ajoutez le sucre, la bière, salez, poivrez et remuez. Mettez sur feu doux et portez à ébullition 3 minutes. Mélangez de nouveau.
- 7 Hors du feu, déposez dans la cocotte les tranches de pain d'épice tartinées de moutarde. Ne remuez pas, posez le couvercle sur la cocotte.
- 8 Enfournez pour 3 heures, en remuant la viande de temps en temps. La sauce devient onctueuse.

Proposé par



La Guillaumette

La Guillaumette, c'est moi! une lorraine devenue charentaise à l'heure de la retraite. Une de mes passions est de mijoter de bons petits plats. Mais j'en ai bien d'autres. Venez à ma rencontre en visitant mon blog "LA GUILLAUMETTE". Ainsi, nous ferons connaissance.

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

