

Carbonade végétale



🍴 4 portions · ⌚ prep. 25m · 🕒 cuisson 1h30m

🌾 gluten 🌿 sulfites 🥫 moutarde

Carbonade flamande sans viande, tout champignons, jouant sur deux textures : pleurotes déchirés et portobellos saisis pour l'effiloché « viande », champignons de Paris et shiitakés séchés fondus dans la sauce pour la profondeur umami. Oignons caramélisés lentement, bière brune Chimay rouge, pain d'épices moutardé fondu en surface comme dans l'original. Mijotage long pour la vraie sauce brune brillante.

France / Nord

INGRÉDIENTS

□ shiitakés séchés	15 g	□ bière brune, Chimay rouge ou brune peu houblonnée	400 ml
□ pleurotes	300 g	□ feuille de laurier	1
□ portobellos, gros, en tranches de 2 cm	2	□ branche de thym	1
□ oignons	3 gros	□ clous de girofle	2
□ champignons de Paris bruns	300 g	□ noix de muscade	2 pincées
□ huile de pépins de raisin	2 càs	□ quatre-épices	1 càc
□ huile d'olive	2 càs	□ pain d'épices	2 tranches
□ vergeoise	2 càs	□ moutarde forte	2 càs
□ ail, hachées	2 gousses	□ persil plat, ciselé	4 brins
□ vinaigre de cidre	1 càs		

PRÉPARATION

— Préparation —

1. Réhydrater les *shiitakés séchés* dans 20 minutes d'eau tiède. Réserver l'eau de trempage filtrée.
2. Déchirer les *pleurotes* à la main en gros morceaux irréguliers (fibres apparentes). Trancher les *portobellos*.
3. Émincer finement les *oignons*. Couper les *champignons de Paris bruns* en petits dés de 1 cm.

— Saisie des gros morceaux —

4. Chauffer une *grande poêle* à feu vif jusqu'à ce qu'elle fume. Y déposer les pleurotes et portobellos à sec, sans les tasser. Laisser saisir 5 minutes sans y toucher, jusqu'à formation d'une croûte brune franche.
5. Retourner, ajouter l'*huile de pépins de raisin*, saler et poursuivre 3 minutes pour dorer l'autre face. Réserver.

— Base —

6. Dans une *cocotte*, chauffer l'*huile d'olive* à feu doux. Ajouter les oignons émincés et les faire caraméliser lentement *25 minutes* en remuant régulièrement, jusqu'à couleur brun doré profond.
7. Ajouter les shiitakés réhydratés hachés grossièrement et les champignons de Paris. Faire revenir *10 minutes* à feu moyen, jusqu'à ce qu'ils rendent leur eau puis la reprennent.
8. Ajouter la *vergeoise*, l'*ail* et le *vinaigre de cidre*. Bien mélanger et laisser caraméliser *2 minutes*.

— Mijotage —

9. Verser la *bière brune* et l'eau de trempage des shiitakés (environ 10 cl). Saler et poivrer légèrement.
10. Ajouter la *feuille de laurier*, la *branche de thym*, les *clous de girofle*, la *noix de muscade* et le *quatre-épices*.
11. Tartiner les tranches de *pain d'épices* de *moutarde forte*, puis les poser côté moutarde vers le bas, à la surface de la sauce.
12. Couvrir et laisser mijoter à feu très doux *1 hour*.

— Finition —

13. Retirer le couvercle, remuer pour dissoudre le pain d'épices dans la sauce. Ajouter les pleurotes et portobellos saisis.
14. Poursuivre la cuisson à découvert *15 minutes* à feu moyen pour réduire la sauce jusqu'à consistance nappante.
15. Rectifier l'assaisonnement, parsemer de *persil plat* et servir.

— Accompagnement —

16. Servir avec des frites au four, une purée de pommes de terre, ou une polenta crémeuse pour absorber la sauce.

Deux textures, deux traitements : les gros morceaux (pleurotes déchirés + portobellos) sont saisis à sec puis ajoutés en fin de mijotage pour garder leur mâche et leur effiloché « viande ». Les petits (Paris bruns + shiitakés) mijotent dès le départ et se dissolvent dans la sauce, apportant la profondeur umami et l'épaississement naturel.

Bière recommandée : Chimay rouge (brune légère, notes fruitées, peu houblonnée). Éviter les bières très amères qui deviendraient agressives après réduction.

Le pain d'épices tartiné de moutarde et posé face contre la sauce est le geste emblématique de la carbonade — il fond, apporte à la fois liant, épices et pointe moutardée en profondeur.

La caramélisation lente des oignons (25 min) est essentielle : c'est elle qui donne le vrai fond sucré-brun de la sauce, pas la vergeoise seule.