

Carbonnade Flamande

🍴 4 portions · ⌚ prep. 15m · 🕒 cuisson 3h

🌾 gluten 🧀 moutarde

Carbonnade flamande traditionnelle belge avec paleron de boeuf braisé à la bière brune et pain d'épices.

France / Nord

INGRÉDIENTS

☐ paleron de boeuf, en gros cubes de 3 cm de côté	800 g	☐ cassonade	2 càs
☐ lardons	150 g	☐ tranches de pain d'épices	3
☐ oignons, finement émincés	3	☐ moutarde de Dijon	4 càs
☐ farine	2 càs	☐ bouquet garni	
☐ bière brune, belge	750 ml	☐ sel	
☐ vinaigre	1 càs	☐ poivre	

PRÉPARATION

1. Dans une *cocotte*, faire rissoler le *paleron de boeuf* jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés sur toutes les faces. Réservez-les ensuite sur une assiette.
2. Dans la même *cocotte*, ajouter un peu d'huile si nécessaire et faire suer les *lardons* et les *oignons* jusqu'à ce que ces derniers soient translucides.
3. Singer le mélange lardons-oignons avec *farine* pour faire un roux blond, laisser cuire quelques minutes tout en remuant.
4. Remettre la viande dans la *cocotte*, puis verser la *bière brune* jusqu'à couvrir entièrement le contenu. Ajouter le *vinaigre*, la *cassonade*, les *tranches de pain d'épices* tartinées généreusement de *moutarde de Dijon* et poser dessus le *bouquet garni*. Ajouter du *sel* et du *poivre*.
5. Porter à ébullition puis réduire le feu pour maintenir un léger frémissement. Laisser mijoter pendant environ 3 h en remuant de temps en temps.