



Bœuf

Carbonnade flamande



4h **30 min** **3h30** **0** **498**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la sauce

2 c. à soupe **Vinaigre de vin**
75 cl **Bière**
300 ml **Eau**
2 c. à soupe **Sucre roux**
1 feuille(s) **Laurier**
1 c. à soupe **Thym**
2 unité(s) entière(s) **Clou(s) de girofle**
4 unité(s) entière(s) **Baies de genièvre**
100 g **Pain d'épices**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour la viande

500 g **Paleron de boeuf**
500 g **Gîte de boeuf**
3 **Oignon(s)**
1 **Beurre**
50 g **Farine**

Étape 1

Préparation des ingrédients

- 1 Éplucher et émincer les oignons en rondelles.
- 2 Découper les morceaux de bœuf en tranches épaisses (5/6 cm).
- 3 Détailler les tranches de pain de mie en cubes.

Étape 2

Cuisson des ingrédients

- 1 Dans une cocotte, faire fondre le beurre, ajouter les tranches de viande et sauter à feu vif. Le faire en deux fois si la cocotte est petite.
- 2 Baisser un peu le feu. Ajouter la farine et les oignons.
- 3 Mélanger immédiatement et laisser cuire pendant 5 minutes tout en remuant afin de ramollir les oignons sans les colorer.
- 4 Verser le vinaigre de vin et laisser cuire pendant 2 minutes en mélangeant un peu.
- 5 Ajouter la bière, l'eau, le sucre cassonade, le thym, le laurier, les clous de girofle, les baies de genièvre et le pain d'épices coupé en cubes.
- 6 Porter à ébullition, couvrir et laisser mijoter à feu moyen

pendant 3h00.

7 Ôter le couvercle, augmenter le feu et faire réduire la sauce de moitié en remuant.

8 Saler, poivrer, goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Étape 3

Dressage

1 Débarrasser la carbonade dans des assiettes de service creuses.

2 Servir la carbonade avec des petites pommes de terre vapeur.