

CARBONNADE FLAMANDE

Pour 4 personnes :



- 6 tranches de bœuf maigre (paleron, hampe, bavette)
- 250 g d'oignons
- 50g de beurre
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 150g de pain rassis
- 1 demi-litre de bière minimum
- 1 cuillerée à soupe de cassonade
- 1 cuillerée à soupe de vinaigre
- thym, laurier, sel, poivre

- Bien faire dorer la viande, saler, poivrer. La retirer.
Faire revenir les oignons. Ajouter la cassonade. Faire caraméliser. Ajouter le vinaigre.
- Remettre la viande dans la cocotte, avec moutarde et bouquet. Émietter le pain. Mouiller de bière (1).
- Cuire 3 heures au four.
Avant de servir, mixer la sauce.

- la bière des 3 Monts - 8,5° - convient parfaitement.

Selon Marie-Claude cette recette a fait ses preuves depuis 15 ans dans la famille

Recette proposée par Marie-Claude.

Mots-clés :