

# Carbonades flamandes traditionnelles



**Temps de préparation : 30 minutes**

**Temps de cuisson : 180 minutes**

## Ingrédients (pour 2 personnes)

- 400g de bœuf maigre à braiser (paleron, gîte, hampe, etc ...)
- 1 cuillère à soupe de cassonade
- 1 bouquet garni
- 33 cl litre de bière brune (Pelforth brune pour un goût délicat, ou Leffe Brune pour un goût plus sucré)
- 150 g d'oignon
- 100 g de lard fumé entier (pas des lardons sous vide)
- 2 à 3 tranches de pain d'épice (si possible maison)
- un morceau de beurre
- sel de Guérande
- un peu de moutarde

## Préparation de la recette :

Couper la viande en cube de 2 à 3 centimètres de côté.

Découper grossièrement les oignons et couper le lard en gros lardons.

Faire fondre le beurre et faire suer les oignons dedans 10 minutes pour les ramollir (feu au mini à couvert).

Ajouter le lard en augmentant légèrement le feu , remuer régulièrement en essayant de garder couvert le plus possible.

Une fois le lard bien rose, retirer le tout (sauf le jus) et le réserver dans un plat.

Mettre le feu au maxi et mettre la viande dans la cocotte, remuer régulièrement (ne pas couvrir), la viande doit se colorer de tous les côtés, elle va finir par rendre pas mal de jus.

Retirer la cocotte du feu, mettre la viande dans un plat en conservant le jus dans la cocotte.

Diluer la cassonade dans le jus de viande et mettre sur le feu à fond pour le réduire de moitié.

Une fois réduit, mettre le feu au mini et remettre le mélange lard-oignons en le mêlant au 'sirop', ajouter la viande et remélanger, ajouter le bouquet garni et recouvrir de bière entre (80 cl et 1 litre), saler très légèrement.

Recouvrir délicatement toute la surface avec le pain d'épices 'moutardé'.

Laisser mijoter à couvert 3 heures sans remuer, tant que le pain d'épices n'est pas fondu (retirer le bouquet après 1 heure ou 2 maxi).

En cours de 'mijotage', rectifier l'assaisonnement si besoin.

Si après trois heures, le jus est encore trop liquide, laisser encore mijoter en laissant le couvercle en partie ouvert, la sauce doit être légèrement collante en surface mais bien liquide en dessous et ne doit surtout pas brûler au fond.