



# Carbonade flamande

Temps préparation : 30 mn

Temps de cuisson : 3 heures

Ingrédients : pour 6 personnes

- 1,200 kg de viande de boeuf (*macreuse*)
- 120g de poitrine fumée (*en lardons*)
- 2 oignons blancs
- 2 gousses d'ail
- 75cl de bière blonde (*vous pouvez aussi utiliser de la bière brune*)
- 2 c.à soupe de vergeoise blonde (*ou brune à la saveur plus prononcée*)
- moutarde à l'ancienne
- 1 bouquet garni (thym, laurier)
- 1 c.à soupe de vinaigre de xéres
- 3 tranches de pain d'épices
- 20g de beurre salé
- 1 c.à soupe d'huile d'arachide
- poivre

Matériel : 1 marmite en fonte émaillée.

## PREPARATION

- 1 – Découper la viande en cubes. Emincer les oignons finement, hâcher les gousses d'ail.
- 2 – Dans une grande poêle, faire fondre le beurre salé : faire revenir la viande à feu vif jusqu'à coloration (*photo 2*). Réserver. Faire revenir la poitrine fumée pendant 5 mn sans ajout de matière grasse.
- 3 – Dans une cocotte en fonte, mettre l'huile d'arachide. Ajouter les oignons et l'ail pour les faire revenir à feu moyen pendant au moins 5 mn.
- 4 – Ajouter alors la vergeoise pour caraméliser les oignons pendant 3 mn environ (*photo 1*). Puis ajouter le vinaigre pour déglacer et stopper la caramélisation.
- 5 – Mettre la viande et la poitrine fumée dans la cocotte, verser la bière et déposer le bouquet garni (*photos 3 et 4*). Saler peu, poivrer.
- 6 – Tartiner les tranches de pain d'épices avec la moutarde à l'ancienne et les déposer sur la viande. Mettre le couvercle de la cocotte.

## CUISSON

Faire cuire à couvert pendant 3 heures à feu doux. La viande doit être tendre et la sauce dense. Rectifier l'assaisonnement selon vos goûts.

*Conseils Jardin-des-gourmands.com : La viande doit être à température ambiante pour démarrer la cuisson : cela permet de bien la saisir et la colorer.*

*J'utilise une grande poêle pour faire saisir la viande : chaque morceau sera bien doré. Puis je verse le tout dans la cocotte pour débiter la longue cuisson.*