

## Carbonade flamande

Waiting for the sun  
<http://waitingforthesun.caladan09.fr>

cuisson : 3h10, préparation : 30 min, très facile



*Il vous faut pour 6 personnes*

• 1,2 kg de boeuf (paleron ou gîte) • 80 cl de bière brune • 300 g d'oignons • 4 tranches de pain d'épice • 3 càs de cassonade • 2 càs de farine • 1 càs de fond de veau déshydraté • 3 càs de moutarde • huile d'olive, beurre pour la cuisson, sel, poivre

*Matériel spécifique : cocotte avec son couvercle, pouvant passer au four*

Couper la viande en gros cubes. Peler et émincer les oignons. Les faire revenir dans une sauteuse, dans un mélange d'huile et de beurre jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Les mettre dans une grande cocotte allant au four possédant un couvercle.

Allumer le four th5, 150°C.

Dans la même sauteuse, rajouter un peu d'huile et lorsqu'elle est bien chaude, saisir la viande, puis la saupoudrer de farine, mélanger. Déposer la viande dans la cocotte, ajouter le sucre, la bière, saler, poivrer et mélanger. Mettre sur feu doux et porter à ébullition 3 minutes, mélanger. Hors du feu, déposer dans la cocotte les tranches de pain d'épice tartinées de moutarde. Ne pas mélanger, poser le couvercle sur la cocotte.

Enfourner pour 3h, en remuant la viande de temps en temps. Servir avec des pommes de terre dorées au four, ou simplement des pommes de terre vapeur.