

Carbonade Flamande traditionnelle

Ingrédients: pour 4 personnes

1kg de bœuf maigre à braiser (paleron gîte hampe etc.)

1 à 2 cuillères à soupe de cassonade

1 bouquet garni

1 litre de bière brune (pelforth brune pour un goût délicat, ou Leffe brune pour un goût plus sucré)

400g d'oignon

250g de lard fumé entier (pas de lardons sous vide)

5 à 7 tranches de pain d'épice (si possible maison)

Un morceau de beurre

Sel de Guérande

Un peu de moutarde

1 cocotte en inox ou en fonte émaillée avec couvercle

Préparation :

Couper la viande en cube de 2 à 3 cm 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 à mini 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 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 de la cocotte.

Diluer la cassonade dans le jus de viande et mettre sur le feu à fond pour réduire le jus de moitié. Une fois réduit mettre le feu au mini et remettre le mélange lard oignon en le mêlant au sirop, ajouter la viande et remélanger.

Ajouter le bouquet garni et recouvrir de bière entre (80 cl et 1 l) saler très légèrement.

Recouvrir délicatement toute la surface avec le pain d'épice moutardé. Laisser mijoter à couvert 3 heures sans remuer, tant que le pain d'épice n'est pas fondu (retirer le bouquet garni après 1h ou 2).

En cours de « mijotage » rectifier l'assaisonnement si besoin.

Si après 3h 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.