

# Carbonade flamande

## Ingrédients pour 6 personnes

900 gr de paleron bœuf  
1 bouteille de Bière ambrée  
100 gr de Vergeoise  
250 gr Oignons  
50 gr Beurre  
1 cuillère à soupe Moutarde  
200 gr de Pain épices  
1 cuillère à soupe de Vinaigre  
Thym  
Laurier  
Sel, Poivre



## La recette

- 1/Faire prendre la couleur au paleron rapidement en cocotte dans le beurre très chaud  
Saler et poivrer puis retirer-les.
- 2/Faire revenir les oignons émincés dans la cocotte à la place de la viande Lorsqu'ils sont bien blonds, ajouter la vergeoise
- 3/laisser caraméliser quelques secondes Verser le vinaigre et remuer rapidement hors du feu  
Dans la même cocotte, placer la viande et les oignons ajouter le bouquet garni, la moutarde  
Saler, poivrer
- 4/Emietter le pain par dessus pour former la dernière couche, mouillé de bière à hauteur  
Couvrir et mettre au four doux pendant 3 heures

La bonne recette de gütoune