

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