



La Recette du mois

mars 2023



La carbonnade Flamande

Ce mois-ci, découvrez la carbonnade Flamande, une spécialité du Nord de la France et de la Belgique, avec sa savoureuse sauce à la bière !



3 personnes



30 min.



3 heures

POUR CUISINER CE PLAT VOUS AUREZ BESOIN DE :

À LA BOUCHERIE DE LA CITÉ-JARDIN :



1 kg de viande à braiser ou
1 kg de viande de bœuf à mijoter



200 g de lardons

CHEZ VOTRE ÉPICIER :



3 oignons



4 tranches de pain d'épice



1 feuille de laurier



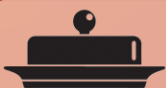
2 c. à soupe de moutarde



2 c. à soupe de farine



60cl de bière brune



40 g de beurre



2 c. à soupe d'huile



sel & poivre

Les étapes de la Recette :

1 Préchauffer le four à 150-180°C (Th. 5-6).

2 Couper la viande en gros morceaux, éplucher et émincer les oignons, tartiner les tranches de pain d'épices avec la moutarde.

3 Chauffer une cocotte avec l'huile, colorer la viande de tous les côtés et les lardons puis réserver.

4 Chauffer la cocotte avec le beurre et roussir légèrement les oignons, ajouter le sucre et laisser caraméliser, remettre la viande et saupoudrer de farine, saler et poivrer, verser la bière et un peu d'eau si besoin pour bien recouvrir la viande

5 Ajouter le pain d'épices et le laurier, couvrir et cuire 3 heures au four. En fin de cuisson, la sauce doit être onctueuse.

6 Servir la carbonnade flamande accompagnée de grosses frites.

C'est prêt Bon appétit !

N'hésitez-pas à nous partager vos festins :

 [boucherie_suresnes](https://www.instagram.com/boucherie_suresnes)

 [Boucherie de la Cité-jardin](https://www.facebook.com/Boucherie-de-la-Cité-jardin)