

# CARBONNADE FLAMANDE



Recettes100faim.fr

## Ingrédients :

- Bœuf 400g (épaule, collier, paleron)
- Lardons 100g
- 1 gros oignon = 100 à 150g
- 1 grosse gousse d'ail = 6g
- Farine ou maïzena 1 càs
- Bière (blonde ou brune) 250mL
- Huile végétale (olive ou tournesol) 2 càs
- Sucre roux 2 càs
- Moutarde 2 càs
- Sel et poivre
- Herbes aromatiques : persil

## Astuces :

- Encore meilleur consommé le lendemain.
- Servir avec des tagliatelles fraîches ou des pommes de terre.
- Cette recette peut se réaliser sans lardons.

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 1h10 | Pour 2 personnes

1. Éplucher et **émincer** les gousses d'ail et les oignons.
2. Découper la viande de bœuf en **gros morceaux (5 cm)**.
3. Dans une **casserole** (ou une cocotte en fonte) sur **feu moyen** : verser l'huile et faire revenir l'ail et les oignons **5 à 10 minutes** en mélangeant (ils doivent être fondants).
4. **Ajouter** la viande de bœuf et les lardons et les **saisir** sur toutes les faces en mélangeant.
5. **Ajouter** la farine ou la maïzena et mélanger rapidement.
6. **Verser** la bière, ajouter la moutarde, le sel, le poivre, le sucre roux et mélanger.
7. **Couvrir** et laisser cuire **1 heure** sur **feu doux**.
8. **Parsemer** d'herbes aromatiques finement ciselées et servir.



@Recettes100faim.fr