

CARBONADE FLAMANDE

- 4 kg de viande de bœuf, macreuse, paleron...
- 3 os à moelle
- 200 g de saindoux
- 3 gros oignons
- 200 g de pain d'épices
- 15 cl de vinaigre d'alcool
- 3 c. à soupe de cassonade
- 12 c. à soupe de farine
- 4 litres de bière ambrée ou brune
- Moutarde
- Huile
- Bouquet garni
- Sel
- Poivre

Dans une poêle faire caraméliser les oignons émincés avec un peu d'huile et de la cassonade puis déglacer au vinaigre. Laisser évaporer les vapeurs du vinaigre et réserver.

Dans une marmite faire rissoler la viande coupée en morceaux de 4 x 4 cm env. et les os avec le saindoux. Puis ajouter la farine et bien mélanger.

Ajouter alors le pain d'épice tartiné de moutarde et le bouquet garni.

Ajouter les oignons, saler, poivrer.

Arroser de la bière et cuire à feu vif pendant 20/25 mn pour faire évaporer les vapeurs d'alcool. Mélanger régulièrement pendant ce temps.

Baisser le feu et laisser mijoter pendant 4 à 7 heures en ajoutant si nécessaire de l'eau tiède pour allonger la sauce.

Le mieux est de préparer la carbonade la veille du jour où vous devez la servir, elle est encore meilleure.

Servir avec des frites.