



## CARBONNADES À LA FLAMANDE



Préparation: 3 à 3h30 - Cuisson: 2h30 à 3h - Facile - Pour 4 personnes

### Ingrédients :

- **2 tranches pain d'épices Fa Festa**
- 1 kg de carbonnades de boeuf (en morceaux)
- 2 oignons
- 2 c. à s. de farine
- 1/2 l de bière foncée
- 2 morceaux de sucre
- 2 c. à s. de vinaigre blanc
- 2 c. à s. de moutarde
- 1 brin de thym
- 1 feuille de laurier
- beurre
- sel et poivre
- eau

### Préparation :

1. Émincez l'oignon. Déposez une noix de beurre et l'oignon dans une casserole en fonte. Laissez mijoter à feu doux pendant un quart d'heure jusqu'à ce que l'oignon soit bien doré.
2. Pendant ce temps, faites chauffer une poêle. Faites-y fondre une noix de beurre. Dorez la viande dans la poêle. Retournez-la à l'aide d'une spatule. Évitez de piquer dans la viande. Colorez-la de tous les côtés jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée.
3. Déposez la viande dans la casserole avec l'oignon en évitant de transvaser le beurre de cuisson.
4. Saupoudrez de farine. Mélangez à l'aide d'une spatule et poursuivez la cuisson à feu doux pendant une minute.
5. Versez la bière sur la viande. Allongez éventuellement avec un peu d'eau afin que la viande soit tout juste couverte. Mélangez vigoureusement, surtout dans le fond de la casserole. Portez à ébullition.
6. Salez, poivrez et ajoutez le sucre, le vinaigre, le thym et le laurier.
7. Tartinez les tranches de pain d'épices de moutarde. Déposez le pain d'épices sur la viande. Couvrez et laissez mijoter le tout pendant 2 heures et demie à 3 heures. Plus le feu est doux, meilleur sera le résultat. Mélangez régulièrement afin de dissoudre le pain d'épices dans la sauce et d'éviter que le fond adhère à la casserole.

Servez avec des frites, de la laitue et de la mayonnaise.

