**CARBONADE FLAMANDE**

Niveau de difficulté : Facile

Temps de cuisson : 1h30

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de repos : Voir Conseil

**Ingrédients pour 4 personnes :**

1 Kg de Bœuf à braiser Paleron ou Gîte

1 Cuillère à soupe de Cassonade

1 Litre de Bière Brune (Voir conseil)

400 g d’Oignons Grelots surgelés

250 g de Lard fumé ENTIER

6 Tranches de bon Pain d’Épices

40 g de Beurre

3 Cuillères à café de Moutarde de Dijon

Sel et Poivre

1 Bouquet garni

**Matériel :**

1 Grande cocotte avec couvercle

**Préparation :**

Laissez décongeler les oignons grelots.

Dans la cocotte faites fondre le beurre et faites suer les oignons une dizaine de minute.

Coupez le lard en gros dés et ajoutez le aux oignons, augmentez le feu jusqu’à ce que le lard soit bien rose.

Ôtez le tout de la cocotte et réservez dans une assiette, laissez le jus qu’ils ont rendus dans la cocotte.

Remettez la cocotte sur un feu vif et ajoutez la viande coupée en cubes de 3cm.

Ne couvrez pas, remuer régulièrement afin que la viande soit dorée de tous les côtés.

Elle va rendre du jus ce qui est normal.

Retirez la cocotte du feu, mettez la viande dans une assiette en conservant le jus dans la cocotte.

Diluer la cassonade dans le jus de viande et remettre sur feu vif afin de faire réduire de moitié.

Une fois réduit, baissez le feu à mini et remettre le mélange lard/oignons et mélangez bien.

Ajoutez la viande et mélangez de nouveau, ajoutez le bouquet garni et recouvrir de bière, saler très légèrement.

Tartinez le pain d’épice avec la moutarde et recouvrez toute la surface de la viande avec.

Laissez mijoter à couvert 3 Heures sans remuer tant que le pain d’épices n’est pas fondu.

Retirez le bouquet garni après 1h30 de cuisson.

Servez avec des pommes de terre vapeur.

**Conseil :**

La carbonade est encore meilleur lorsqu’elle est préparée à l’avance, dans ce cas procédez comme suit :

Le mieux est de la préparer la veille ou même 2 jours avant, c’est encore meilleur, pour cela il faut faire mijoter en 2 fois.

Préparer la carbonade jusqu’à l’étape de mise en cuisson et faire mijoter une ou deux heures.

Laissez refroidir et réservez au frais. La préparation doit être encore liquide.

Le lendemain retirez la pellicule de gras qui s’est formée en surface puis réchauffez à nouveau à petit feu pendant une ou deux heures en fonction du temps de la première cuisson.

Dans les deux modes de cuisson, si après 3 Heures de cuisson la sauce est encore liquide laissez encore mijoter en laissant le couvercle en partie ouvert.

La sauce doit être légèrement collante en surface mais bien liquide en-dessus.

Deux bières brunes sont conseillées pour ce plat :

La Pelforth brune pour son goût délicat

La Leffe brune pour son goût plus sucré

Les oignons grelots sont pénibles et longs à éplucher, je les achète donc au rayon surgelé déjà prêt à l’emploi et ils sont parfaits.

**Côté forme :**

Consommée il y a plus de 5000 ans avant notre ère, la bière connaît de plus en plus de fans, d’autant plus que depuis quelques années, nous lui associons de **nombreux** **bienfaits** comme sa teneur en **niacine, en acide folique, en vitamine B6 et diminuerait les risques de maladies cardio-vasculaires et certains cancers.**

**Les bières brunes sont les moins caloriques** que les rousses et les blondes. Une bière brune contient entre 110 et 130 calories. Les bières blondes elles, en renferment plus de 135 calories et les bières rousses en contiennent entre 120 et 140 calories.

Pour fabriquer la **bière blonde**, le **malt** utilisé est souvent très pâle. Avec la **bière blonde**, vous trouverez un arôme plutôt fruité et/ou une tendance légèrement florale. Souvent très mousseuse, la **bière blonde** est un peu amer.

Le **malt** utilisé pour la **bière ambrée** et la **bière** rousse est un **malt** légèrement torréfié, c’est-à-dire qu’il est lentement « grillé » afin de développer les arômes. Avec ces bières, vous retrouverez un petit arôme de réglisse ou de noisette.

La **bière brune** fait intervenir un **malt** beaucoup plus torréfié que les **bières rousses ou ambrées**. Elle a généralement un petit goût de sucre caramélisé ou de houblon.

Pour la **bière** noire, le **malt** est très torréfié. Par exemple, le Black Patent est un **malt** très souvent utilisé pour la fabrication de la **bière noire**.