

# Carbonnade Flamande

## Plat chaud



Note : 1

Portions :6 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :20 min

Temps de cuisson/repos :120 min

Calories par portion : 326.833 Kcal

Charge glycémique par portion: 16.239

## Les ingrédients

- 1.5 gr Jarret de boeuf
- 3.0 u Oignon
- 3.0 cs Farine de blé
- 3.0 cs Vinaigre de vin
- 1.0 l Bière brune
- 50.0 cl Eau
- 3.0 cc Cassonade
- 20.0 gr Pain d'épices
- 1.0 u Laurier feuille
- 1.0 u Thym
- 100.0 gr Margarine

Dans une cocotte, coupez la viande boeuf en gros cubes et faites-la revenir dans la margarine, 4 min de chaque côté pour la faire colorer.

Salez, ajoutez la farine, les oignons émincés et laissez cuire 5 min.

Déglacez le tout au 3 c. à soupe de vinaigre et versez dans 1 l de bière et d'eau.

Au premier frémissement, ajoutez la cassonade, les tranches de pain d'épice émiettées, le thym et le laurier. Laissez mijoter 2 h 30 à 3 heures.

Servez avec en accompagnement, des pommes de terres, des pâtes ou des frites.