

Carbonnade au cidre

Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :20 min

Temps de cuisson/repos :120 min

Calories par portion : 381.25 Kcal

Charge glycémique par portion: 0

Les ingrédients

- 550.0 gr Paleron (boeuf)
- 3.0 u Oignon
- 10.0 gr Margarine
- 30.0 cl Cidre doux
- 30.0 cl Eau
- 1.0 u Bouillon cube boeuf
- 1.0 cs Cassonade
- 1.0 cs Vinaigre
- 1.0 cs Moutarde
- 1.0 u Laurier feuille
- 1.0 u Thym
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre
- 1.0 p Cannelle
- 1.0 u clous de girofle

Préparation de la viande

Découpez des cubes de 2cm de coté dans le paleron.

Préparation des légumes

Épluchez et hachez finement les oignons.

Lavez le thym, et la feuille de laurier.

Cuisson

Dans une cocotte, mettre la margarine et faire dorer à feu vif les morceaux de viande. Puis réservez-les. Faites suer les oignons 5 minutes. Puis ajoutez la cassonade et le vinaigre. Remettre la viande, et ajoutez: le cidre, l'eau, le bouillon cube, le laurier, le thym, le clous de girofle, la cannelle. Assaisonnez à votre convenance. Puis couvrez et laissez mijoter dans au moins 2 hrs à feu très doux.

Présentation:

A proposer avec un écrasé de pomme de terres.