

« Carbonade flamande »,

version Cookeo

Pour 4 à 6 personnes :

1 kg de bœuf à bourguignon

250 g de lardons fumés

2 gros oignons + 2 ou 3 carottes

1 à 2 CS de cassonade + 1 CS bombée de farine

2 x 33 cl de bière brunes ou ambrées (Ici, 2 Ch'ti ambrées)

3 tranches de pain d'épices

2 cubes de bouillon de bœuf, moutarde forte



- Couper le bœuf en morceaux de 2 à 3 cm, après l'avoir dégraissé au maximum.
- Couper grossièrement les oignons et les carottes en rondelles, après les avoir pelés.
- Dans la cuve du Cookeo, faire fondre un peu de matière grasse et y faire revenir les oignons. Quand ils commencent à colorer, ajouter les lardons. Remuer et laisser blondir le tout. Réserver.
- Dans nettoyer la cuve, mettre les morceaux de bœuf à dorer. Mélanger régulièrement.
- Une fois la viande bien colorée, remettre les oignons et les lardons dans la cuve et saupoudrer de farine. Bien mélanger pour bien enrober le tout.
- Verser ensuite la bière et ajouter la cassonade, ainsi que les 2 cubes de bouillon de bœuf émiettés et les carottes en rondelles.
- Déposer par-dessus le tout, les tranches de pain d'épices, tartinées de moutarde forte (moutarde vers le bas) et fermer le Cookeo.
- Programmer 40 à 45 minutes, en mode « Cuisson Rapide » ou « Sous Pression ».
- A la sonnerie, mélanger de nouveau pour bien dissoudre le pain d'épices et servir sans tarder avec des frites (!!!) ou des pâtes fraîches.

BCT
sandra