

NIVEAU : FACILE

LA CARBONNADE MINUTE AU PAIN D'ÉPICE

FICHE RECETTE N°002



QUANTITÉ

4 personnes

PRÉPARATION

15 minutes

REPOS

CUISSON

20 minutes

INGRÉDIENTS

- | | |
|------------------------------------|------------------------------|
| 300 g de pommes de terre grenaille | 10 g de farine |
| - 5 g de gros sel | - 1 oignon |
| - 400 g de rumsteck | - 2 tranches de pain d'épice |
| - Sel, Poivre | - 10 g de moutarde de Dijon |
| | - 10 g de sucre vergeoise |
| | - 25 cl de bière d'Abbaye |

PRÉPARATION

- 1. Couper les petites pommes de terre en 2 et les laver. Les recouvrir d'eau froide et ajouter le gros sel, puis porter à ébullition pendant 5 à 8 minutes. Égoutter ensuite les pommes de terre (Si la lame sort facilement elles sont cuites).
- 2. Tailler le bœuf en dés de 2 cm, l'assaisonner et le fariner. Émincer les oignons en fines lamelles. Tartiner la tranche de pain d'épice de moutarde.
- 3. Dans une cocotte à fond épais et assez large, faire rapidement sauter les dés de bœuf pour les colorer. Les assaisonner de sel fin et les réserver.
- 4. Dans le même récipient, colorer les oignons, ajouter la vergeoise et la caraméliser pendant une minute. Verser ensuite la bière et porter à ébullition, puis ajouter la tartine de pain d'épice et bien mélanger. Laisser frémir durant 3 minutes. Remettre le bœuf et les pommes de terre à réchauffer dans la sauce pendant 3 minutes. Servir aussitôt.

BON APPÉTIT !