



Carbonnade flamande au Cookeo



PRÉPARATION

15 MIN



CUISSON

45 MIN



COUVERT

4 PERSONNES

Ingrédients

- 600 g de paleron de bœuf
- 100 g de lardons fumés
- 50 g de pain d'épices
- 1 oignon
- 50 cl de bière brune
- 1 c. à soupe de farine
- 1 c. à soupe de cassonade
- 1 branche de thym
- 3 feuilles de laurier
- Moutarde forte
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel
- Poivre

Instructions

1. Coupez la viande en morceaux assez gros
2. Épluchez et émincez l'oignon
3. Tartinez de la moutarde sur le pain d'épices
4. Mettre l'huile d'olive, la viande, les lardons, l'oignon dans la cuve du Cookeo puis sélectionner le mode « dorer »
5. Laissez revenir pendant 7 minutes en remuant de temps en temps
6. Saupoudrez de farine puis mélangez
7. Ajoutez la bière, la cassonade, le thym, les feuilles de laurier, salez, poivrez, puis déposez les tranches de pain d'épices sur la préparation
8. Programmez 40 minutes en cuisson sous pression