

Les carbonades flamandes

Préparation 35 min. cuisson 120 min. facile

Pour 8 personnes :

1,5 kg de viande de bœuf à braiser pas trop gras (macreuse, bourguignon, paléron)
3-4 oignons
3-4 carottes
1 bouquet garni
4-5 baies de Genièvre
Huile d'arachide
2 tranches de pain d'épice
1 c. à s. bien bombée de cassonade
1 l de bière de garde brune
1 ou 2 cubes de bouillon de bœuf (facultatif)
sel, poivre

Préparation :

1. Couper les morceaux de viande de bœuf en gros cubes (ni trop gros ni trop petits). Dans la cocotte (en fonte ou cocotte minute) les faire revenir dans l'huile chaude, saler, poivrer, réserver les morceaux de viande une fois qu'ils sont bien grillés.
2. Préparer dans la cocotte la sauce en faisant blondir dans l'huile les oignons que l'on aura épluchés et détaillés. Déglacer avec un peu de bière. Ajouter les morceaux de viande. Ajouter les carottes épluchées et coupées en rondelles, puis verser la bière. Ajouter les 2 cubes de bouillon de bœuf, mettre les 2 tranches de pain d'épice que l'on aura fait fondre dans le jus jusqu'à obtention d'une sauce. Ajouter ensuite la cuillère à soupe de cassonade, le bouquet garni et les baies de Genièvre.
3. Laisser mijoter au moins 2 heures dans la cocotte en fonte traditionnelle, tout en surveillant que le jus ne s'évapore pas. Alors ajouter un peu d'eau.

Remarques : On peut préparer les carbonades flamandes la veille afin qu'elles soient bien imprégnées des saveurs. Elles n'en seront que meilleures.

Pour finir : Les carbonades flamandes se dégustent avec des frites ou pommes de terre vapeur, accompagnées d'une bière du Nord. On peut remplacer les tranches de pain d'épice par 2 belles tranches de pain de campagne moutardées.

Cake aux olives noires, tomates confites et anchois

Préparation : 30 min. cuisson : 40 min.

150 g de carottes
60 g (ou plus) d'olives noires dénoyautées
60 g de tomates confites
une petite boîte d'anchois

Pour la pâte :

150 g de farine complète
2 œufs
5 cl d'huile d'olive
8 cl de lait
½ sachet de levure

Pour le moule :

30 g de farine et 30 g de beurre

Préparation :

1. Préchauffez le four à 180° C (th. 6) . Epluchez les carottes et râpez-les. Taillez les tomates confites et les olives en fines lamelles, et coupez les filets d'anchois en dés.
2. Dans un saladier versez la farine et la levure, mélangez. Dans un autre récipient, battez les œufs en omelette, puis incorporez le lait et l'huile d'olive. Versez progressivement la préparation sur la farine tout en mélangeant doucement avec un fouet. Lorsque ce mélange est homogène, ajoutez mes carottes râpées, les olives, les tomates et les anchois. Mélangez.
3. Versez la pâte dans un grand moule beurré et fariné Enfournez 40 min. à 180°C . Lorsque le cake est cuit, laissez refroidir avant de la démouler. Servez-le coupé en tranches.

Remarque : Pour que le cake soit plus moelleux, rajoutez de la feta.