

LE
BISTRONOME

&



323 av. du président Hoover
Lille

463 av. du président Hoover
Lille
03 20 88 11 13

RECETTE DU NORD

SQUARÉMENT GOURMANDE



par le Chef
Stéphane HUYLEBROECK
et son épouse Coralie

en partenariat avec



SQUARE HABITAT
CRÉDIT AGRICOLE

1^{er} réseau d'agences immobilières du Nord et du Pas-de-Calais*



LA SQUARBONADE FLAMANDE

La carbonade flamande



4/5 personnes



Très facile



3 heures

LE CONSEIL DU CHEF

- Commandez à la boucherie Lesage à Chemy ou Lambersart.
- Prenez de la joue de bœuf à la place du paleron.

INGREDIENTS

- 1 kg de joue de bœuf
- 100 g de poitrine fumée
- 3 oignons
- 1 carotte
- 50 g de beurre
- 5 à 6 tranches de pain d'épices
- 3 cuillères à soupe de moutarde
- 3 cuillères à soupe de cassonade
- 1/2 l de bière brune
- 1/2 l de bière blonde
- 1 l de fond de veau
- 1 bouquet garni
- Sel, poivre

PREPARATION

- 1/ Couper la viande en morceaux d'environ 50 g (des cubes de 2 cm).
- 2/ Préparer la garniture aromatique : carotte, oignons, poitrine fumée et bouquet garni. La faire revenir 5 minutes puis la réserver dans un récipient.
- 3/ À feu vif, saisir les cubes de viande de chaque côté et réserver dans un récipient.
- 4/ Faire fondre le beurre dans une marmite. Y ajouter la garniture aromatique et la cassonade.
- 5/ Laisser confire légèrement afin de récupérer les sucs de viande.
- 6/ Déglacer avec la bière et laisser réduire d'un tiers.
- 7/ Ajouter la viande, le fond de veau et les tranches de pains d'épices préalablement moutardées.
- 8/ Laisser cuire 3 heures à feu doux.