

Carbonnade flamande

Préparation : 15 min

Cuisson : 4 heures

Quantité : 4 personnes

Ingédients

- 100 g de protéines de soja texturées
- 2 gros oignons (~200 g)
- 65 cl de bière (brune dans la version traditionnelle)
- 20 g de farine
- 4 tranches de pains d'épices (~120 g) (la recette sur Youtube ou sur le site)
- 25 g de moutarde
- Sel, poivre

Préparation

Émincer et couper les oignons.

Dans une marmite, faire revenir les oignons dans un peu d'huile.

Ajouter les protéines de soja.

Ajouter la farine et mélanger.

Ajouter le sel et le poivre.

Ajouter la bière.

Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 2 heures en mélangeant de temps en temps.

Répartir la moutarde sur les pains d'épices.

Ajouter les pains d'épices sur le dessus de la marmite.

Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 2 heures en mélangeant de temps en temps.

Couper la cuisson quand la sauce est bien épaisse.

Faire mijoter à feu moyen-fort sans couvercle pendant 15 minutes si la sauce est trop liquide.

Tu peux préparer ce plat la veille. Dans ce cas, fais mijoter 2h+1h30 la veille, coupe la cuisson et laisse la préparation dans la marmite avec le couvercle. Avant de servir, fais mijoter 1h.

Catégorie : Légumineuses

Samedi 23 février 2019

mimmydou.fr