



Recette  
belge



Pour tous  
les jours



Temps de  
préparation



Temps de  
cuisson



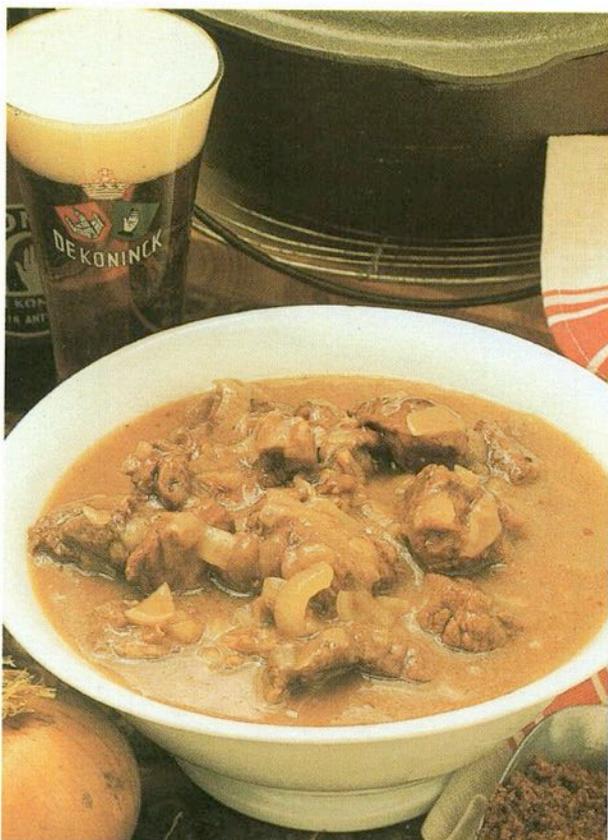
Degré de  
facilité



Dépense  
à prévoir



Valeur  
diététique



### VARIANTES

**Variante 1.** On peut délayer 80 g de pain d'épice dans le vinaigre. En effet, celui-ci donne une sauce très fine. Rajoutez des cornichons (60 g) coupés en rondelles.

**Variante 2.** Rajoutez de l'estragon, du persil et du cerfeuil hachés pour rafraîchir votre plat. Utilisez une huile plus parfumée comme l'huile d'olive, de noix, de colza, de germes de blé, de maïs, de palme, de sésame, de paraffine ou de soja.

### LES CONSEILS DU CHEF

Sur le plat de service, vous pouvez entourer la viande d'une couronne de pommes de terre cuites à la vapeur et persillées.

### LES VINS OU LES BOISSONS

### INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 1 kg de bœuf à braiser (griffe, macreuse, 1<sup>er</sup> ou 2<sup>e</sup> talon, paleron) coupé en tranches.
- 1 cuillerée à soupe d'huile.
- 5 gros oignons.
- 50 g de beurre.
- 1 cuillerée à soupe rase de farine.
- 33 cl de bière.
- 2 cuillerées à café de cassonade ou de sucre en poudre.
- 1 cuillerée à soupe de vinaigre de vin.
- 1 bol de bouillon de viande.
- 1 bouquet garni.
- Sel et poivre.

### LA RECETTE

1. Dans une poêle, mettez l'huile à chauffer. Faites revenir rapidement les tranches de bœuf sur chaque face. Retirez-les aussitôt et laissez-les en attente.
2. Pelez et émincez les oignons.
3. Mettez le beurre à fondre dans une cocotte. Faites-y blondir les oignons. Poudrez ensuite de farine. Mélangez. Ajoutez la cassonade ou le sucre, puis le vinaigre. Remuez de nouveau.
4. Déposez les tranches de bœuf dans la cocotte. Arrosez de bière et de bouillon. Salez et poivrez. Ajoutez le bouquet garni.
5. Couvrez la cocotte et laissez mijoter à feu très doux pendant 2 heures, ou mieux encore, introduisez la cocotte couverte dans le four chaud pour que la cuisson soit encore plus régulière.
6. Ôtez le bouquet garni. Présentez dans un plat de service chaud.

