

## CARBONADES AU PAIN D'EPICES

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 2 heures

### Ingrédients:

|                        |                   |
|------------------------|-------------------|
| - CARBONADES           | 800 g (de boeuf)  |
| - PAIN D'EPICES        | 2 tranches (75 g) |
| - OIGNON(S)            | 1                 |
| - BOUILLON DE VIANDE   | 4 dl              |
| - CONCENTRE DE TOMATES | 1 c à soupe       |
| - FARINE               | 50 g              |
| - BASILIC              |                   |
| - BEURRE               | 50 g              |
| - SEL                  |                   |
| - POIVRE               |                   |



### Recette:

- Découpez les morceaux de carbonade en gros cube.
- Pelez et émincez finement l'oignon.
- Découpez le pain d'épices en dés.
- Faites fondre le beurre dans une casserole à fond épais et laissez-y dorer les carbonades. Salez, poivrez.
- Ajoutez-y l'oignon, le concentré de tomates, les dés de pain d'épices et terminez par le bouillon de viande.
- Couvrez et laissez mijoter à feu doux durant 1 h 30 min. La viande doit se défaire sous la fourchette.
- Ajoutez le basilic haché 15 min. avant la fin de la cuisson.
- Accompagnez ces carbonades de pommes de terre rissolées ou en purée et d'une compote de pommes parfumée à la cannelle.