

Carbonades aux Fruits d'Automne et aux Haricots Blancs

Nombre de personnes : 4

Temps de préparation : 2 heures

Ingrédients :

- CARBONADES DE BOEUF	1.2kg
- OIGNON(S)	1
- TOMATES CONCASSÉES	400g
- HARICOTS BLANCS	600g
- MIRABELLES (BOCAL)	1x avec le sirop
- POMME(S) JONAGOLD	1
- LAURIER	3 feuilles
- NOIX DE MUSCADE	
- MAIZENA	2 c à soupe
- SEL	
- POIVRE	



Recette :

- Emincez l'oignon.
- Faites rissoler les carbonades dans un mélange de beurre chaud et d'huile d'olive.
- Lorsqu'elles ont pris couleur sur toutes les faces, ajoutez l'oignon émincé.
- Intégrez ensuite les tomates concassées avec une boîte d'eau. Salez et poivrez. Ajoutez de la muscade et les feuilles de laurier.
- Portez à ébullition puis baissez le feu et laissez mijoter à couvert pendant 1 heure.
- Dénoyautez les mirabelles. Conservez la moitié du sirop.
- Pelez et coupez les pommes en dés.
- Après l'heure de cuisson, intégrez les fruits et le sirop puis poursuivez la cuisson pendant 15 minutes.
- Liez la sauce avec un peu de maizéna.
- Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire avant de servir.

Remarque :

Servez avec une bonne purée de pommes de terre.