

## *Carbonades de Boeuf aux Carottes et à l'Orange*

**Nombre de personnes: 4**

**Temps de préparation: 1 h 30 min**

### **Ingrédients:**

- CARBONADES	1 kg (Boeuf)
- OIGNON(S)	1
- ORANGE(S)	2 (le jus)
- CAROTTE(S)	10
- SEL	
- POIVRE	
- LAURIER	1 feuille
- CUMIN EN GRAINS	1 c à café
- CORIANDRE EN POUDRE	0.5 c à café
- EAU	200 ml
- MAIZENA	un peu



### **Recette:**

- Faites revenir les carbonades dans du beurre chaud. Salez et poivrez.
- Ajoutez l'oignon émincé et laissez cuire quelques instants.
- Ajoutez le jus d'orange, l'eau et les épices. Faites bouillir puis baissez le feu et laissez mijoter pendant 1h15min.
- Nettoyez les carottes et coupez-les en tronçons de 3 à 4 cm.
- Ajoutez-les lorsqu'il reste encore 50 à 60 minutes de cuisson.
- En fin de cuisson, rectifiez l'assaisonnement et liez légèrement la sauce avec un peu de maïzéna.

### **Remarque:**

Servez avec de la purée de pommes de terre gratinée simplement au four.