



Carbonnades de bœuf à l'orange et soupe de lentilles

Carbonnades de bœuf à l'orange (pour 4 personnes)

- 800 g de viande de bœuf à braiser (gîte, paleron, jumeau...)
- 2 oignons
- 4 carottes
- Le jus de 2 oranges
- 1 litre de bière blonde
- 3 c à s de cassonade blonde
- 2 feuilles de laurier
- 1/2 c à c de cumin moulu
- 2 clous de girofle
- 1 botte de coriandre
- 100 g de beurre doux
- 3 c à s de farine
- Sel et Poivre du moulin

1/ Découpez la viande en cubes de +5cm. Epluchez et émincez les oignons. Grattez et coupez les carottes en rondelles.

2/ Dans une cocotte, faites dorer la viande dans le beurre fondu. Assaisonnez. Ajoutez les oignons et faites colorer.

3/ Singez avec la farine. Mélangez bien et laissez cuire 5 min tout en remuant.

4/ Mouillez avec le jus d'orange, la bière, 50 cl d'eau, la cassonade, le laurier, le cumin et les clous de girofle. Portez à ébullition et couvrez pour laisser mijoter +-2h45.

5/ Après 1h de cuisson, ajoutez les carottes.

6/ Retirez le couvercle, augmentez le feu et faites cuire à découvert, jusqu'à ce que la sauce réduise de moitié.

7/ Servez saupoudré de coriandre hachée et de pommes vapeur.



Soupe de lentilles

Soupe de lentilles (pour 4 personnes)

- 350g de lentilles vertes
- 1 carotte
- 1 oignon
- 100g de lardons fumés
- 1l de bouillon de volaille
- 1 clou girofle
- 2 gousses d'ail
- Huile olive
- 15 cl de crème liquide
- 2 tranches épaisses de pain de mie blanc
- Beurre
- Thym
- Laurier
- Persil
- Sel et poivre du moulin

- 1/ Epluchez la carotte et l'oignon et taillez-les en brunoise.
- 2/ Dans un faitout, versez un filet d'huile et faites suer les légumes sur feu moyen.
- 3/ Faites dorer les lardons à part et réservez.
- 4/ Ajoutez les lentilles dans le faitout et mélangez pour les enrober dans la matière grasse.
- 5/ Mouillez à hauteur avec du bouillon. Plantez le clou de girofle dans une des gousses d'ail et ajoutez-les au plat avec le thym et le laurier.
- 6/ Portez à ébullition et laissez mijoter pendant 30 à 40 minutes.
- 7/ Pendant ce temps, coupez le pain en morceau et faites les revenir dans une poêle avec du beurre.
- 8/ Sortez du feu et ôtez le thym, le laurier et la gousse d'ail avec le clou de girofle. Salez, poivrez selon votre goût, et mixez les lentilles.
- 9/ Ajoutez la crème fraîche, les lardons et servez avec des croûtons et du persil frais.

REGARDEZ LA PREPARATION EN VIDEO :