

## Paleron de bœuf saveur pain d'épices



### Ingrédients pour 4 personnes

- 500 g de paleron
- 3 cuillères à soupe de moutarde
- 3 cuillères à soupe de miel
- 2 cuillères à café de mélange d'épices spéciales pain épices
- 1 Despé Sangre
- 5 cl de rhum ambré
- 10 cl de crème fleurette
- 1 cuillère à café de poivre concassé (poivre pour steak)

### La veille

Mélanger dans un bol la moutarde, le miel et les épices à pain d'épices. Faire de gros trous dans le paleron, bien élargir et remplir avec le mélange. J'ai utilisé une pipette de Doliprane des enfants, c'est super pratique.

Déposer le paleron dans un plat haut, verser le reste du mélange miel moutarde et bien l'étaler sur la viande. Filmer, laisser mariner au frais une nuit.

### Le jour J

Préchauffer le four à 220°C.

Déposer le paleron (sans la marinade) dans la cocotte et enfourner pour 15 minutes.

Sortir la cocotte du four, baisser la température à 160°C et verser la marinade sur le paleron, puis le contenu de la bouteille de Despé. Couvrir et enfourner pour deux heures et demie, jusqu'à ce que la viande soit bien fondante.

Sortir la viande et la laisser reposer sur une planche à découper.

Mettre la cocotte à chauffer et verser le rhum et le poivre concassé. Porter à ébullition, laisser bouillonner une ou deux minutes, puis baisser la chaleur et ajouter la crème.

Découper la viande en tranches, les remettre dans la cocotte et laisser chauffer quelques minutes. Servir avec une purée, des pâtes fraîches ou en mode *ilesttrotardetjaitrèsfaim* avec du couscous.

### **Astuce/conseil**

J'ai fait ce plat en trois fois : une nuit de marinade, la cuisson, puis j'ai laissé reposer 24h et j'ai mangé le plat le surlendemain. J'ai réchauffé la sauce une dizaine de minutes, puis j'ai sorti la viande et je l'ai découpée, quand elle n'était pas encore complètement réchauffée : quand elle est froide, c'est beaucoup plus simple pour faire des tranches. Sinon, c'est assez difficile à découper car le paleron se délite (mais dans ce cas, on peut faire du pulled beef).

Je pense que n'importe quelle autre bière peut faire l'affaire.