



Fèves au lard et au sirop d'érable cuisson lente

INGRÉDIENTS

- 50g de mélasse
- 1 cuillère à soupe de ketchup
- Sel
- Poivre
- 15 cl de sirop d'érable
- 20g de cassonade
- 4 belles tranches de poitrine de porc
- 1 oignon
- 1 cuillère à thé de moutarde sèche
- 300g de fèves

PRÉPARATION

Rincer et mettre les fèves dans un plat. Recouvrir d'eau tièdes et les laisser tremper toute une nuit. Le lendemain, dans la même eau, faire bouillir les fèves pendant 15 minutes. Égoutter les fèves.

Dans un faitout allant au four, faire revenir les tranches de poitrine, puis ajouter l'oignon émincé.

Une fois les oignons bien tendres, ajouter tous les autres ingrédients sauf les haricots.

Mélanger puis ajouter les haricots.

Ajouter de l'eau pour recouvrir jusqu'à 5 cm au-dessus des haricots puis mettre le couvercle. Faire cuire à four chaud à 120°C (th.4) pendant 6h. N'hésitez pas à ajouter de l'eau en court de cuisson si besoin. Remuer toutes les heures.

Au bout de 5h, retirer le couvercle et augmenter la température à 160°C (th.5) afin de faire dorer les haricots, poursuivre la cuisson.

Sortir du four et déguster.

TEMPS DE PRÉPARATION : 20MN

TEMPS DE CUISSON : 6H

TEMPS TOTAL : 6H20MN