

FÈVES au sirop d'érable



De: Coop La Manne

Temps de trempage : 8 heures

Pour :

Temps de cuisson : 15 minutes

Instructions

1:

Rincer les fèves et les mettre dans un plat. Recouvrir d'eau froide et laisser tremper au moins 8 heures.

2:

Dans la même eau, faire bouillir les fèves pendant 15 minutes. Écumer le dessus pendant l'ébullition.

3:

Mettre les fèves et le bouillon dans une jarre en grès. Ajouter les légumes et tous les autres ingrédients.

4:

Ajouter de l'eau pour recouvrir et cuire au four à 250F pendant 6 heures. Ajouter de l'eau si nécessaire si vous trouvez que la préparation manque de liquide.

5:

Pendant la dernière heure de cuisson, retirer le couvercle pour dorer les fèves et augmenter la chaleur du four à 350F.

TRUC

Mélanger la moutarde sèche avec le sirop d'érable avant de l'ajouter. La moutarde se répandra également dans le mélange et ça évitera les grumeaux.

Ingrédients

1 livre

Fèves blanches

1

Oignon haché

1

Gousse d'ail hachée

1

Piment vert en dés

1 cuillère à thé

Moutarde sèche

3/4 tasse

Sirop d'érable

2 cuillères à table

Pâte de tomate

1 cuillère à table

Mélasses

1

Feuille de laurier

1 pincée

Thym

1 cuillère à thé

Sel

1/4 cuillère à thé

Poivre