

# 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