

# FÈVES AU LARD À LA MÉLASSE ET AUX LARDONS DE PEAU DE PORC

NIVEAU DE  
DIFFICULTÉ



## VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

557  
CALORIES

34 g  
PROTÉINES

91 g  
GLUCIDES

7 g  
MATIÈRES GRASSES

20  
minutes  
PRÉPARATION

5 heures  
CUISSON

4 à 6  
PORTIONS

## COUPES



Lard

## INGRÉDIENTS

### FÈVES AU LARD

2 tasses	Haricots blancs secs	500 ml
5 tasses	Eau	1,25 L
2/5 tasse	Sirop d'érable	100 ml
1/3 tasse	Mélasse	80 ml
3 c. à table	Graines de moutarde, moulues	45 ml
2	Branches de thym, effeuillées	2
1	Feuille de laurier	1
Au goût	Sel et poivre	Au goût
3 c. à table	Lard fumé, coupé en petits cubes	250 g
1	Gros oignon, pelé, coupé en mirepoix	1

### LARDONS DE PEAU DE PORC

12 tasses	Eau	3 L
1/2 tasse	Bicarbonate de sodium	125 ml
1 lb	Peau de porc	450 g
Au goût	Mélange de 5 épices	Au goût

## PRÉPARATION

### FÈVES AU LARD

1. Rincer les haricots et retirer les impuretés. Dans un bol, couvrir d'eau les haricots et les laisser tremper 12 heures.
2. Préchauffer le four à 140 °C (285 °F).
3. Dans une braisière, mélanger l'eau, le sirop d'érable, la mélasse, la moutarde, le thym et le laurier. Assaisonner légèrement et ajouter le lard, l'oignon et les haricots trempés. Laisser cuire au four, à couvert au moins 5 heures. Ajouter de l'eau en cours de cuisson si nécessaire, les haricots doivent être toujours couverts de liquide.

### LARDONS DE PEAU DE PORC

1. Dans un bol, dissoudre le bicarbonate de sodium dans l'eau et y faire tremper la peau de porc 1 heure 30.
2. Préchauffer la friteuse à 190 °C (375 °F).
3. À l'aide d'un couteau du chef, couper la peau de porc en lanières de 1 cm x 5 cm (1 1/2 po x 3 po).
4. Les éponger et les mettre à frire quelques minutes, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.
5. À l'aide d'une écumoire, les retirer et les déposer sur du papier absorbant. Saupoudrer ces lardons de mélange 5 épices.
6. Accompagner les fèves au lard des lardons de peau de porc.
7. Attention aux projections d'huile. Préférer une friteuse munie d'un couvercle.