

metro



Fèves au lard

Évaluer cette recette ★★★★★ 1 Vote



Sans Gluten



Sans Lactose

6 PORTIONS | 0:15 PRÉPARATION | 4:00 CUISSON | 4:15 TEMPS TOTAL

Ingrédients

907 g (2 lb) Fèves blanches

Qte suff. eau froide

250 ml (1 tasse) Mélasse

30 ml (2 c. à soupe) Moutarde préparée

60 ml (1/4 tasse) Ketchup

2 Oignons, hachés

Au goût, gousses d'ail, pelées

Au goût, sel et poivre

Préparation

Préchauffer le four à 150 °C (300 °F).

Dans un plat allant au four, recouvrir d'eau, les fèves, ajouter la mélasse, la moutarde, le ketchup, les oignons, l'ail et le sel et le poivre.

Faire cuire au four durant au moins 4 heures, ajouter de l'eau si nécessaire. Ajouter la graisse.

À la fin de la cuisson, écraser 1/2 tasse (125 ml) de fèves pour épaissir.

Source : Metro

Accords vins et mets



Aromatique et souple

Ces vins mi-corsés se distinguent par des tannins souples apportant habituellement une certaine rondeur. Ils sont souvent dominés par des parfums de fruits mûrs ou des notes boisées (pain grillé, café ou vanille).
Catégorie de produits : vin rouge.

© Société des alcools du Québec, 2007

150 g Graisse ou «shortening» végétal
(1/3 lb)

Mentions légales

Recettes sans gluten

Assurez-vous de n'utiliser que des céréales, farines et féculés certifiées sans gluten et de bien lire les étiquettes de produits lors de l'achat.

Recettes sans lactose

Assurez-vous de n'utiliser que des laits, yogourts, beurres, fromages et autres produits « laitiers » sans lactose et de bien lire les étiquettes de produits lors de l'achat.

Metro Richelieu inc. , ses compagnies affiliées et ses filiales n'engagent pas leur responsabilité pour toutes circonstances découlant de l'utilisation des recettes suggérées. Il appartient à la personne utilisant ce site de s'assurer que chacun des ingrédients est conforme à son régime de vie et/ou à ses restrictions alimentaires.
