

En 2011 j'ai été invité à participer à l'émission "Tout Simplement Clodine" émission spécial pour Noël "Histoire de famille" Voici notre recette de notre famille. Converti pour la mijoteuse :
15 décembre 2011 | Par Claudette Taillefer

Fèves au lard de l'oncle Jules à la mijoteuse

Préparation : 20 minutes

Trempage : 12 heures

Cuisson : 5 heures 10 minutes

Portions : 6

Congélation : non (*MOI OUI*)

Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) de haricots blancs secs
- 1 oignon émincé finement
- 2 tranches de bacon coupées en carrés de 2,5 cm (1 po)
- le tiers d'un sachet de 55 g de soupe à l'oignon (environ 40 ml/2 1/2 c. à soupe)
- 60 ml (1/4 tasse) de cassonade ou de sirop d'érable
- 2 ml (1/2 c. à thé) de moutarde sèche
- 80 ml (1/3 tasse) de mélasse ou au goût
- 1 carotte coupée en deux
- 1 branche de céleri coupée en deux
- 500 ml (2 tasses) de bouillon de poulet

Préparation

1. Mettre les haricots secs dans une casserole, les couvrir d'eau et les faire tremper toute une nuit au réfrigérateur.
2. Le lendemain matin, jeter l'eau de trempage. Faire bouillir les haricots dans une nouvelle eau pendant 10 minutes. Bien égoutter.
3. Mettre les deux tiers des haricots dans le fond de la mijoteuse. Ajouter dans l'ordre l'oignon, le bacon, la soupe à l'oignon, le reste des haricots, la cassonade, la moutarde sèche et la mélasse. Terminer par la carotte et le céleri (on les retirera avant de servir). Ajouter suffisamment de bouillon de poulet pour couvrir les haricots.
4. Couvrir et cuire à faible intensité pendant 5 heures.

Mode de cuisson :

Mijoteuse : Trempage une nuit et 5 hrs de cuisson à faible intensité

Four : Trempage une nuit et 250°F. 7 à 8 hrs **OU** 300°F. 5 à 6 hrs.

Instant Pot : Trempage une nuit et 20 min. de cuisson (*Moi 20 min.manuel eau seulement vidanger l'eau et 17 min manuel de cuisson avec préparation.*)

ATTENTION : Au viange d'eau du 1^{er} bouillage vérifier et bien nettoyer dans le couvercle l'échappement de pression pour qu'il ne soit pas obstrué par l'amidon des fèves)

INFORMATION NUTRITIONNELLE

Par Claudette Taillefer

PAR PORTION (6 portions) : cal: 370 | prot.: 19 g | M.G.: 3 g | gluc.: 70 g | fibres: 11 g | sodium: 450 mg | Excellente source de fer, de potassium et d'acide folique; bonne source de calcium; riche en fibre

Bon appétit!