



Fèves au lard moins sucrées

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 15 minutes – 1 :30 hr au total environ

Rendement : non calculé

Propriété de : Josée Simard



Ingrédients

1 x 454 gr/2T. Haricots blancs (Thompson's QC)

7 T. Eau

1 c. thé ch. Sel-Poivre

1 Oignon moyen haché fin

1/3 T. Mélasse

4 c. s. Ketchup

1 c. thé Moutarde préparée

1 c. s.

¼ à ½ lb

2 T.

Vinaigre de cidre de pomme

Lard salé ou porc entrelardé ou bacon en petits cubes (ou entier pour retirer)

Eau (si trempé toute la nuit); 1 T. (si méthode 1)

Méthodes de préparation des haricots:

Méthode 1-Rincer et trier les haricots. Mettre dans le récipient de l'autocuiseur avec les 7 tasses d'eau et la c. à thé de sel. Au cycle Fèves/Lentilles;Bean/Chili pour 24 minutes. Préparer vos ingrédients. Lorsque terminé et que le bip retentit, fermer l'appareil et attendre 10 minutes que la pression descende d'elle-même (NR/Natural Release). L'activer manuellement par la suite (QR/Quick Release). Rincer à nouveau les haricots. (Tout ce processus évite d'avoir à les faire tremper toute la nuit). Prêt pour l'autocuiseur. Passer à *

OU

Méthode 2- Dans une grande casserole, recouvrir les haricots secs d'environ 2'' d'eau froide, couvrir et porter à ébullition. Faire bouillir pendant 1 minute, puis retirer la casserole du feu et laisser reposer à couvert pendant 1 heure. Préparer vos ingrédients. Rincer à nouveau les haricots. (Tout ce processus évite d'avoir à les faire tremper toute la nuit). Prêt pour l'autocuiseur. Passer à *

OU

Méthode 3-Tremper toute la nuit comme indiqué sur l'emballage de haricots. Passer à *

*Mettre tout les ingrédients dans le récipient de l'autocuiseur, brasser. Mettre le couvercle, brancher l'appareil et appuyer sur le cycle Fèves/Lentilles;Bean/Chili pour 15 minutes. Lorsque terminé et que le bip retentit, fermer l'appareil et attendre 10 minutes que la pression descende d'elle-même (NR). L'activer manuellement par la suite (QR). Le résultat final est liquide mais ne pas trop diminuer le bouillon car le lendemain ou après congélation elles sont ok selon moi.

Je congèle en portion individuelle dans des contenants de 3 ¼ onces.