

Fèves au lard à l'ontarienne



Ingrédients

- 500 g (environ 2 tasses) de haricots blancs secs (de type navy ou cannellini)
- 1 litre d'eau
- 250 g de lard salé ou de bacon, coupé en dés
- 1 oignon moyen, haché finement
- 60 ml (¼ tasse) de sirop d'érable
- 60 ml (¼ tasse) de mélasse
- 60 ml (¼ tasse) de ketchup
- 2 c. à table de moutarde en poudre
- 1 c. à thé de sel
- ½ c. à thé de poivre moulu



Variante

* Tu ne manges pas de viande? Pas de souci! Pour savourer ce plat traditionnel, remplace le lard salé ou le bacon par :

- du tempeh ou du tofu fumé;
- de fausses lanières de bacon végétal;
- un mélange d'oignons caramélisés et de fumée liquide (ou paprika fumé).

Marche à suivre

1. Le trempage des haricots

- Rince les haricots secs.
- Mets les haricots dans un récipient et recouvre-les avec de l'eau froide. Laisse-les tremper de 8 à 12 heures (ou toute la nuit).
- Jette l'eau et rince de nouveau les haricots.

2. La cuisson des haricots

- Mets les haricots dans une grande casserole contenant 1 litre (4 tasses) d'eau fraîche et pose-la sur un des ronds de la cuisinière.
- Ouvre le rond à feu moyen fort jusqu'à ébullition.
- Dès que l'eau bout, réduis le feu à moyen doux et laisse mijoter 30 minutes.
- Égoutte les haricots.

3. La préparation du mélange

- Dans un plat allant au four ou dans la mijoteuse, dépose le lard salé (ou du bacon ou un substitut végétarien) et l'oignon haché.
- Ajoute les haricots cuits par-dessus.
- Incorpore le sirop d'érable, la mélasse, le ketchup, la moutarde en poudre, le sel et le poivre moulu dans une tasse. Verse ce mélange sur les haricots.
- Remue doucement pour bien mélanger les ingrédients.

4. La cuisson au four ou à la mijoteuse

| AU FOUR

- Mets le couvercle (ou un papier en aluminium) sur le plat avant de le mettre au four à 150 °C (300 °F) pendant 4 à 6 heures.
- Mélange le tout de temps en temps.
- Si le mélange devient trop sec, ajoutes-y un peu d'eau.

| À LA MIJOTEUSE

- Branche la mijoteuse, puis règle-la à basse température.
- Mets le couvercle sur la mijoteuse en t'assurant de bien le fixer pour maintenir la cuisson uniforme, puis appuie sur le bouton.
- Laisse cuire le tout pendant 6 à 8 heures en mélangeant de temps en temps.
- Si le mélange devient trop sec, ajoutes-y un peu d'eau.

5. La finition

- Goûte à la préparation et ajuste l'assaisonnement, au besoin.
- Sers ton plat chaud. Si tu le désires, déguste-le avec du pain frais ou du bacon croustillant sur le dessus.



Variante

Tu manques de temps? Utilise des légumineuses en conserve et saute les étapes 1 et 2 de la marche à suivre.