



Bines ou fèves au lard : recette parfaite pour le temps des sucres

[RECETTES](#) - [AUTOUISEUR](#) - [DÉJEUNERS-BRUNCHS](#) - [REPAS](#) - [TEMPS DES SUCRES](#) - [VIANDES](#)



NOMBRE DE PORTION : 7-8 TASSES

TEMPS DE PRÉPARATION :

15 MIN

TEMPS DE CUISSON :

30 MIN

TEMPS DE REPOS : 10H

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: MOYEN

CONGÉLATION: OUI

Ingrédients

- 450 grammes d'haricots blancs ou haricots Navy secs
- 1 c. table de sel de table
- ¼ tasse + 1 c. table de mélasse
- ¼ tasse + 2 c. table de sirop d'érable
- 1 c. table de sauce soya
- 1 ¾ tasse d'eau
- 250 grammes de bacon
- 1 oignon jaune, haché
- 3 gousses d'ail, hachées finement
- 1 feuille de laurier
- Sel et poivre
- 2 c. thé de moutarde de Dijon
- 1 ½ c. thé de vinaigre de cidre

Préparation

1. Faire tremper les haricots toute la nuit dans de l'eau froide avec 1 c. table de sel de table.
2. Égoutter et rincer à l'eau froide.
3. Dans un petit bol, mélanger 1/4 tasse de mélasse, 1/4 tasse de sirop d'érable, la sauce soya et

l'eau. Bien mélanger et réserver.

4. Dans le Instant Pot, faire revenir le bacon 3-4 minutes à la fonction sauté. Ajouter l'oignon et faire revenir 2-3 minutes. Ajouter l'ail et faire sauter 1 minute.
5. Ajouter la sauce et bien mélanger.
6. Ajouter les haricots et la feuille de laurier. Saler et poivrer.
7. Fermer le couvercle et mettre la fonction « pressure cooking ». Cuire pendant 30 minutes.
Lorsque la cuisson sera terminée, laisser la pression sortir naturellement pendant 20 minutes.
Ouvrir ensuite la valve pour retirer le reste de la vapeur.
8. Ajouter la moutarde, le vinaigre de cidre, le reste de sirop d'érable et de mélasse. Bien mélanger.
9. Vous pouvez remettre à la fonction sauté si vous voulez épaissir la sauce un peu.