

FÈVES AU LARD

Ingrédients

4 tasses de haricots blancs secs
eau de trempage + 6 tasses d'eau
½ livre de lard salé, coupé en lardons
2 oignons, hachés
1 tasse de ketchup
1 tasse de mélasse
½ tasse de cassonade
½ tasse de sirop d'érable
1 cuillerée à soupe de moutarde de Dijon
2 cuillerées à soupe de vinaigre de cidre de pomme
1 cuillerée à thé de sel
½ cuillerée à thé de poivre moulu

Faire tremper les haricots dans assez d'eau pour les couvrir pendant 24 heures. Les égoutter en gardant l'eau de trempage. Dans une poêle, faire revenir le lard; ensuite ajouter l'oignon, et faire cuire jusqu'à ce qu'il commence à dorer légèrement. Mettre le lard et l'oignon avec les haricots dans une cocotte allant au four ou dans une mijouteuse. Dans une casserole, mélanger les autres ingrédients en les chauffant, et verser sur les haricots. Ajouter assez d'eau pour les couvrir. Laisser cuire dans un four préchauffé à 300° F. pendant 4 à 6 heures ou dans la mijoteuse. Pour 8 personnes.

ACTIVITÉS

1. Quelle est la différence entre un haricot et une fève?
2. Quelles variétés de haricots ou de fèves trouvez-vous dans votre supermarché? D'où proviennent-ils?
3. Connaissez-vous d'autres plats à base de haricots ou de fèves? Pourquoi sont-ils importants à la cuisine?
4. Quelle est une autre signification du mot «fève»? À quelle fête associe-t-on la fève?
5. Quelles sont les différents moyens de conservation des haricots ou des fèves?

