

FÈVES AU SIROP D'ÉRABLE À LA MYRIAM

RECETTE CRÉÉE PAR MYRIAM CHARRON

INGRÉDIENTS:

- 1 livre (2 ¼ tasse) de haricots blancs navy
- 1 oignon moyen haché
- 2 ¼ tasse d'eau
- ⅔ tasse sirop d'érable
- ⅓ tasse ketchup
- ¼ cassonade
- ¼ mélasse
- 1 c. à table de moutarde de Dijon

MÉTHODE:

- Bien laver et rincer les haricots. (J'utilise le lave-légumes de Bionature)
- Faire tremper les haricots toute la nuit ou de 8 à 12 heures.
- Drainer l'eau et rincer à nouveau.
- Mettre tous les ingrédients dans l'Instant Pot et bien brasser.
- Pressure Cook (ou Manual) 90 minutes (1h30)
- Natural Release (NR) 20 minutes

Rendement 2 litres ou 16 portions de ½ tasse.

BON APPÉTIT!

AVANT CUISSON



APRÈS CUISSON

