

Fèves au lard à l'érable et poulet effiloché (mijoteuse)

Pour 10-12 personnes:

***Se congèlent**

- 2 tasses d'haricots blanc secs
- 1 oignon, haché finement
- 6 hauts de cuisse de poulet, sans la peau et désossés
- 4 tranches de bacon, émincées
- 1 tasse de ketchup
- 1/2 tasse de sirop d'érable
- 1/2 tasse de mélasse
- 1/4 tasse de vinaigre de cidre
- 2 tasses d'eau
- 2 c. à thé de moutarde en poudre
- 2 c. à thé de sel
- 1 c. à thé de poivre

La veille, dans un grand bol, faire tremper les haricots dans 8 tasses d'eau. Mettre au réfrigérateur et laisser reposer pendant toute la nuit (environ 12 heures).

Bien égoutter les haricots et les rincer à l'eau froide. Les déposer dans la mijoteuse avec les autres ingrédients et bien mélanger.

Cuire 6 heures à HIGH ou 9 heures à LOW. Remuer quelques fois durant la cuisson. Effiloche le poulet directement dans la mijoteuse. Il s'effilochera facilement.

(Source: Kat - Douceurs au palais - recette de: [Trois fois par jour](#))