

Bines "à l'ancienne"

Ingrédients

454 g de haricot Navy rincés

¼ t. + 2 c. tab de mélasse

2 c. tab de cassonade

½ c. thé comble de moutarde préparée

¼ lb de flanc de porc entrelardé (non salé)

1 oignon

½ t. de ketchup réduit en sel*

3 bonnes pincées de sel*

2 c. thé de vinaigre de cidre ou de vin

** Si le ketchup n'est pas réduit en sel, vérifier la saveur avant d'ajouter les pincées de sel!*

- Faire tremper les haricots dans l'eau froide durant au moins 9h.
- Les égoutter, puis les faire bouillir dans 3 eaux (premier changement d'eau lorsque de l'écume apparaît à la surface). Les haricots sont prêts lorsque, en soufflant dessus, leur peau frise et se soulève facilement (à ce moment, testez leur texture... s'ils sont trop *al dente* à votre goût, continuez la cuisson quelques minutes supplémentaires). Égouttez. [env. 30 min.]
- Pendant ce temps, mélangez le reste des ingrédients pour la sauce, puis coupez le flanc en petits cubes et l'oignon en cubes moyens.
- Dans une cocotte en fonte émaillée de 3.5 ptes minimum (ce sera le plat de cuisson), faire colorer le flanc. Retirez du feu et réservez les cubes de flanc dans un plat à part.
- Disposez les oignons au fond de la cocotte.
- Intégrez les haricots à la sauce et verser le tout sur les oignons et recouvrir des cubes de flanc.
- Recouvrir d'eau (les haricots doivent flotter), couvrir avec le couvercle étanche et mettre au four à 250°F pour 8 h environ.
- Au 2/3 du temps de cuisson, vérifiez la quantité de liquide restante.
- Si vous aimez les bines bien épaisses (moins liquides), lorsque la cuisson est terminée, prendre ¼ t. du mélange et le passer au mixeur avant de le réintégrer au plat. Ceci épaissira la sauce.

Catégorie : Recettes modifiées
www.aucoeurdunevie.blogspot.com