

## Fèves à l'érable à la mijoteuse



*Vous raffolez du temps des sucres pour les fameuses beans à l'érable ? Voici une version simplifiée de la populaire recette de cabane à sucre. Vous pourrez en faire à longueur d'année tellement c'est facile et rapide !*

Préparation 5 min

Cuisson 360 min

Portions 8

Nutrition Facts (per serving)

Calories 215

Lipides 1

Glucides 46

Fibres 7

Protéines 8

Sodium 280

### **Ingrédients**

- 250 ml (1 tasse) de bouillon de poulet
- 2 conserves de 540 ml de petits haricots ronds blancs, égouttés et rincés
- 60 ml (¼ tasse) de mélasse
- 7,5 ml (½ c. à soupe) de moutarde sèche
- 1 petit oignon jaune, haché finement
- 5 ml (1 c. à thé) de paprika fumé

- 80 ml (? tasse) de sirop d'érable

## Préparation

1. Mettre tous les ingrédients dans la mijoteuse et bien mélanger avec une cuillère.
2. Cuire environ 6h.

## Notes

Se conserve 4 jours au réfrigérateur et 6-10 mois au congélateur dans un contenant hermétique.



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec | Responsable des services corporatifs et communautaires et créatrice culinaire  
Nutritionniste Diététiste à Québec