

Fèves au lard végétariennes (bines)

Donne : 8 portions

Ingrédients

1 sac d'haricots blancs (1 lb)
1 c. à table d'huile
Eau pour couvrir les haricots
1 oignon haché
2 c. à table de ketchup
1 c. à table de sucre brun
1 c. à table de sirop d'érable
2 c. à table de mélasse
¾ c. à thé de poudre de moutarde
¼ c. à thé de poivre moulu
Sel au goût



Préparation

1. Préchauffer le four à 350°F. Dans une casserole (allant au four), couvrir les haricots avec l'eau et ajouter l'huile. Faire bouillir le tout pendant 45 minutes. S'assurer qu'il y a toujours assez d'eau pour couvrir les haricots, sinon en ajouter durant la cuisson.
2. Mélanger le reste des ingrédients et l'incorporer aux haricots.
3. Couvrir la casserole et cuire au four pour environ 3 heures. Ajouter une ou deux c. à table d'eau au besoin. Si après la cuisson il reste beaucoup de liquide, enlever le couvercle et laisser cuire jusqu'à ce que les fèves absorbent le liquide.

***Pour la cuisson à la mijoteuse :**

1. Faire les mêmes étapes 1 et 2 de la préparation ci-haut. Ensuite, mettre le tout dans la mijoteuse et cuire à puissance élevée pendant 4 heures.

***Pour la cuisson à l'autocuiseur (Instant Pot)**

1. Faire les mêmes étapes 1 et 2 de la préparation ci-haut.
2. Ajouter le mélange d'haricots à votre autocuiseur. S'assurer d'avoir au moins un pouce d'eau par-dessus les haricots.
3. Fermer le couvercle et s'assurer de mettre la valve sur « sealing ».
4. Cuire à pression élevée pendant 35 minutes. On peut aussi utiliser le bouton « bean/chili ».
5. Faire un « naturel release » de pression.

Poutine à trou

Recette d'origine Acadienne qui se fait surtout dans le Sud-Est du Nouveau-Brunswick

Portions : 12 poutines

Ingrédients : La pâte

- 2 ½ tasses de farine
- 4 c. à thé de poudre à pâte
- ½ c. à thé de sel
- 2 c. à table de sucre
- 2 c. à table de beurre
- ¾ de tasse de lait

La garniture

- 4 pommes
- ½ tasse de raisins secs
- ½ tasse de canneberges



Le sirop

- 1 tasse de sucre brun
- ¾ de tasse d'eau

Préparation :

La pâte

- Tamiser et mélanger la farine, la poudre à pâte, le sel et le sucre.
- Incorporer le beurre et verser lentement le lait en mélangeant jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène.
- Rouler la pâte pour lui donner un diamètre de 5 à 6 pouces (13 cm à 15 cm).

La garniture

- Peler les pommes et les couper en petits morceaux.
- Placer sur chaque rondelle de pâte : les pommes, les raisins et les canneberges.
- Mouiller le bord de la pâte avec du lait ou de l'eau et ramener la pâte de façon à former une boule en fermant l'ouverture.
- Faire un trou d'environ ½ pouce (1,25 cm) sur le dessus de chaque poutine.
- Mettre au four à 375 °F et laisser cuire environ ½ heure.

Le sirop

- Préparer le sirop en mélangeant le sucre et l'eau. Faire bouillir durant 5 minutes.
- Lorsque les poutines sont cuites, les retirer du four et verser le sirop dans le trou de chaque poutine. Servir chaud ou froid.

Source : Recette tirée du livre Saveurs d'Acadie



Recette du jus de Bissap

Portion : 1 litre de jus

Temps de cuisson : 25 minutes

Ingrédients

- 1 tasse de fleur d'hibiscus sec (fleur de bissap)
- 1 tasse de sucre
- 1 cuillère à café d'arôme de vanille
- 1 cuillère à café d'arôme de fraise
- Un peu de feuilles de menthe
- 1,5 litre d'eau

Préparation du jus de Bissap

Étape 1: Lavez les fleurs et mettez-les dans une casserole avec l'eau et porter à ébullition pendant 25 minutes.

Étape 2: Après 25 minutes, retirez du feu et ajoutez les feuilles de menthe. Puis laissez totalement refroidir.

Étape 3: Versez le liquide dans une passoire pour séparer les fleurs du jus.

Étape 4: Ajoutez le sucre au jus avec l'arôme de fraise et de vanille. Mettez dans le réfrigérateur pour au moins 3 heures de temps.

Servir très froid et profitez-en!

Tiré de : www.recettesafricaine.com



Recette de poisson braisé

Ingrédients:

- Poivre
- Gingembre moulu
- Assaisonnement, ou cube de votre choix
- Sel, selon votre goût
- 2 gousses d'ail
- 1 poivron vert
- 1 oignon
- 1 petit bouquet de persil
- 1 petit bouquet de basilic
- Une cuillère à soupe de moutarde
- Jus d'un citron
- Herbes de Provence
- 3 cuillères à soupe d'huile
- 1 cuillère de farine

Préparation

Étape 1 : Nettoyer votre poisson et utiliser un couteau bien aiguisé pour faire des incisions sur le poisson.

Étape 2 : Mélangez le sel avec le poivre noir, le gingembre moulu et un assaisonnement de votre choix.

Étape 3 : Utilisez ce mélange pour bien assaisonner votre poisson, mettre partout à l'intérieur et à l'extérieur du poisson. Gardez le poisson de côté.

Étape 4 Préparation de la marinade:

- Mélangez l'ail, le poivron vert, l'oignon, le persil et les feuilles de basilic dans un mixeur ou piler dans un mortier.
- Bien mélanger jusqu'à consistance lisse et réserver.
- Dans un petit bol, ajoutez une cuillère à soupe de moutarde avec le jus de citron et ajouter le mélange de persil-oignon que vous avez fait.
- Ajoutez quelques herbes, l'assaisonnement de votre choix et mélangez bien.
- Ajoutez un peu de sel avec une cuillère à soupe d'huile.

Étape 5 : Mariner votre poisson.

Laissez reposer pendant au moins une heure ou plus dans votre réfrigérateur.



Étape 6 : Cuisson

- Faites chauffer une grande poêle et ajoutez un peu d'huile.
- Saupoudrez ensuite le poisson d'un peu de farine pour éviter qu'il ne colle à la poêle.
- Placez délicatement le poisson dans votre poêle, couvrez-la, réduisez le feu.
- Vérifiez la cuisson avant de retirer le poisson de la poêle.

Quand il est prêt, servez-le avec ce que vous aimez et savourez!

Bon appétit!

Tiré de : www.recettesafricaine.com



Recette de banane plantain au poulet yassa

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 8-10 bananes plantains, mûres
- 5-6 filets de poulet
- Un demi-pot de moutarde
- 2 oignons
- 2 cubes de Maggi, facultatif
- 1 grand verre d'eau
- Du sel et du poivre
- De l'huile d'olive

Préparation:

Étape 1 : Mettre l'huile pour la friture au feu et couper les bananes en rondelles pendant ce temps.

Étape 2 : Dès que l'huile est bien chaude, mettre les bananes et les faire frire jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

Durant la cuisson des bananes, laver les filets de poulet et les couper en dés.

Étape 3 : Prendre une grande poêle ou une marmite, y mettre un peu d'huile d'olive et un peu de sel (cela évite au poulet d'accrocher le fond de la marmite) et mettre le poulet.

Laisser bien dorer et remuer de temps en temps.

Étape 4 : Éplucher les oignons, les laver et les couper en taille moyenne et les mélanger avec la moutarde, le sel, le poivre et les 2 cubes Maggi.

Remuer et les mettre dans la marmite lorsque le poulet est bien doré.

Puis mettre le verre d'eau et laisser mijoter pendant 20-25 minutes en surveillant la cuisson.

Servir avec les bananes plantains bien dorées.

Bon appétit !!!

****Quelques conseils :**

-Les bananes doivent être mûres sinon elles seront dures lorsque vous les mangerez.

-Attendre que l'huile de friture soit bien chaude avant de mettre les bananes, sinon elles seront trop huileuses.

Tiré de : www.recettesafricaine.com