

# Casserole de viande, de légumes et de pâtes

## Recette de base à adapter

4 portions

2 cuillères à soupe de graisse

Choisissez parmi l'huile d'olive, l'huile d'amande, l'huile végétale, l'huile de maïs, l'huile de canola, l'huile de carthame, le beurre, la graisse de bacon fondu, le saindoux ou le schmaltz.

1 oignon jaune moyen, haché (1 tasse)

1 ou 2 poivrons doux ou moyennement doux, équeutés, évidés et coupés en lanières (1 à 2 tasses)

Choisissez parmi 1 poivron rouge, jaune, orange ou vert ; ou 2 gros poivrons Cubanelle, ou 2 gros piments Anaheim.

1 livre de viande hachée maigre

Choisissez parmi le boeuf, le porc, le veau, l'agneau, la chèvre ou la dinde, ou une combinaison 50/50.

Jusqu'à 2 gousses d'ail moyennes, pelées et hachées (1 c. à thé)

1½ cuillères à soupe d'herbes séchées ou d'assaisonnement

Choisissez parmi les mélanges Cajun, français, italien, méditerranéen, herbes de Provence, ou autres.

½ cuillère à café de sel de table

Une boîte de tomates en dés de 28 onces (3½ tasses)

3 tasses de liquide

Choisissez parmi un bouillon de légumes ou de poulet, ou une combinaison 50/50 de bouillon de toute sorte avec du vin blanc sec ou de la bière ambrée pâle.

1½ tasses de légumes à cuisson rapide.

Choisissez un ou une combinaison de haricots verts parés et hachés, de fleurons de brocoli hachés, de fleurons de chou-fleur hachés, de carottes tranchées finement, de céleri tranché finement et/ou de quartiers de cœur d'artichaut décongelés.

8 onces de pâtes sèches.

Choisissez entre ziti, penne, penne rigate, rigatoni, fusilli, tortiglioni, ou radiatori.

Une boîte de pâte de tomates de 6 onces

4 onces de fromage râpé finement (1 tasse)

Vous avez le choix entre American, Cheddar, suisse, Monterrey Jack, pepper Jack, Havarti, Gouda semi-ferme, ou Gruyère.



Appuyez sur le bouton SAUTÉ

Réglez-le pour : MOYEN, NORMAL ou SUR MESURE 300°F

Réglez le temps de cuisson 10 m.

Chauffer ou faire fondre le gras dans une cuisinière de 6 ou 8 pintes. Ajouter l'oignon et le poivre. Cuire, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'oignon ramollisse, environ 4 minutes. Émietter la viande hachée et cuire, en remuant souvent pour briser les grumeaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée, soit environ 2 minutes.

Incorporer l'ail, le mélange d'herbes séchées et le sel. Incorporer ensuite les tomates et le liquide en grattant le fond de la casserole. Désactivez la fonction SAUTÉ et ajoutez les légumes et les pâtes à cuisson rapide. Bien remuer jusqu'à ce que le mélange soit uniforme. Verrouiller le couvercle sur la casserole.

**IP MAX**

Réglez la machine pour :PRESSURE COOK.

Réglez le niveau pour : MAX

Temps de cuisson : 5 minutes avec la touche KEEP WARM en mode KEEP WARM éteinte.

**AUTRES IP**

Réglez l'IP pour PRESSURE COOK/MANUAL

avec la touche KEEP WARM en mode KEEP WARM éteinte.

Cuire 7 m.

Dépressuriser rapidement.

Appuyez sur le bouton SAUTÉ.

Réglez-le pour : MOYEN, NORMAL ou SUR MESURE 300°F

Temps de cuisson 5 m.

Mélanger la pâte de tomates dans le plat jusqu'à ce qu'elle soit dissoute. Continuer à remuer jusqu'à épaississement, environ 2 minutes.

Saupoudrer le fromage uniformément sur le dessus de la casserole. Retirer la cuve de l'ipet placer le couvercle entrebâillé sur la cuve 5 minutes pour commencer à faire fondre le fromage.

**IP 3 pintes**

- Vous devez réduire de moitié la recette d'une cuisinière de 3 pintes.

- Nous ne recommandons pas d'utiliser du poulet haché dans cette recette, à moins de l'utiliser dans une combinaison 50/50 avec du boeuf ou du porc haché.

Sauter le fromage sur le dessus de la cocotte et servir de grosses cuillerées de la cocotte sur des du ricotta ordinaire ou faible en gras dans les bols de service.

Traduit de : the instant pot bible.