



Mac & chili

- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail hachées finement
- 1 tasse d'oignon jaune coupé en dés
- 3/4 tasse de poivron vert coupé en dés
- 1 lb de dinde ou de boeuf haché
- 1 cuillère à soupe de cumin
- 1 cuillère à soupe de poudre de chili
- 1 cuillère à café d'origan séché
- 1/2 cuillère à café de sel
- 1/4 c. à thé de poivre noir
- 15 oz de haricots rouges en conserve égouttés et rincés
- 4 oz de piments verts en conserve
- 2 tasses de pâtes macaroni
- 2 tasses d'eau voir notes
- 8 oz de sauce tomate en boîte
- boîte de 14,5 oz de tomates en dés
- 2 tasses de fromage cheddar râpé voir notes

Assurez-vous que l'insert en acier inoxydable est dans votre Instant Pot. Appuyez sur "sauter" et attendez jusqu'à ce que l'affichage indique HOT.

Ajouter l'huile, l'ail, l'oignon et le poivron. Faire sauter pendant 2 à 3 minutes, en remuant souvent.

Ajouter le cumin, la poudre de chili et l'origan aux légumes et faire sauter pendant 1 à 2 minutes en remuant constamment.

Ajouter la viande et cuire jusqu'à ce qu'elle soit cuite, en la brisant à l'aide d'une cuillère en bois. Appuyer sur la touche "annuler/arrêter". Ajouter 1/2 tasse d'eau dans la cuve et gratter les morceaux cuits du fond de la marmite. Ceci empêchera le message burn et assurera que toute la saveur est dans le plat.

Ajouter les haricots et les piments verts et mélanger.

Ajouter les macaronis et le reste de l'eau. Poussez les pâtes dans le liquide à l'aide d'une cuillère.

Ajouter les tomates en dés au centre du plat. Verser la sauce tomate sur les tomates en dés. Ne pas remuer !

Placez le couvercle sur le instant pot, mettez la valve en position étanche.

Assurez-vous que la casserole instantanée est réglée pour cuire à haute pression. Appuyez sur le réglage "manual/pressure cook » et réglez la minuterie sur 5 minutes.

L'instant pot émet un bip et commence à se mettre sous pression. Cela peut prendre de 5 à 7 minutes.

Une fois la minuterie terminée, appuyez sur le bouton "annuler/arrêter" et attendez 1 minute.

Mettez la vanne en position « venting ».

Ouvrez doucement le couvercle en l'éloignant de votre visage.

Remuez les macaronis. Laissez reposer 5 minutes.

Remuez de nouveau et saupoudrez le fromage sur le chili mac.

Refermez le couvercle et laissez fondre le fromage, attendez 5 minutes.

Servir.

Notes sur les recettes

Vous pouvez utiliser 2 tasses d'eau ou 1 tasse d'eau et 1 tasse de bouillon de poulet ou de légumes.

Vous pouvez utiliser du fromage cheddar ou un mélange de cheddar et de poivre Jack.

<https://www.crunchycreamysweet.com/instant-pot-chili-mac/>