



Chili à la cannelle et aux patates douces

Pour: 6 personnes, environ 1 1/2 tasse par portion

Temps de cuisson: 15 minutes

Temps de préparation: 10 minutes

Durée passive: 20 minutes

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1 tasse d'oignon rouge, haché

1 tasse de poivron rouge, haché

2 clous de girofle ail, écrasé et émincé

2 patates douces de taille moyenne, pelées et coupées en dés

1 cuillère à soupe de chili en poudre

1 cuillère à thé de cumin moulu

1 1/2 cuillère à thé de cannelle

1/2 cuillère à thé de gingembre moulu

2 cuillerées à thé de poudre de cacao non sucrée

1 boîte de 28 onces de tomates en dés, avec du liquide

2 conserves de 15 onces de haricots noirs, rincés et égouttés

2 tasses de bouillon de légumes

1/4 de tasse de graines de citrouille grillées

Mettre l'instant pot sur SAUTÉ et verser l'huile d'olive. Une fois que l'huile d'olive est chaude, ajoutez l'oignon rouge, le poivron rouge, l'ail et les patates douces. Assaisonner les légumes avec de la poudre de chili, du cumin, de la cannelle, du gingembre et de la poudre de cacao non sucrée. Faire sauter pendant 5 minutes. Ensuite, ajouter les tomates (y compris le liquide), les haricots noirs et le bouillon de légumes. Cuire sur MANUAL/PRESSURE 15 m. et laisser la pression descendre naturellement. Ce temps supplémentaire permettra aux arômes de se mélanger et aux patates douces de devenir plus tendres. Servir garni de graines de citrouille grillées.

Traduit de : Chef effect : Effective vegan instant pot cookbook.