



## Chili à la dinde

- 1 livre de dinde hachée maigre
- 1 c. à table d'huile d'olive
- 2 c. à table de poudre de chili (J'ai utilisé un assaisonnement pour tacos)
- 1 oignon haché
- 1 poivron rouge haché
- 1 c. à thé de sel
- 1/2 c. à thé de poivre
- 2 cuil. à thé de cumin
- 1 c. à thé de poudre d'ail
- 1 cuillère à thé de poudre de poivre de Chipotle (mettre moins si vous voulez qu'elle soit douce)
- 1 cannes d'haricots Pinto ( en mettre autant que vous le désirez)
- 1 1/2 tasse de bouillon de poulet
- 1 boîte de tomates concassées ou de tomates à l'étuvée
- 2 à 3 c. à table d'oignons haché pour la garniture
- 2 c. à table de coriandre hachée pour la garniture

### Mode d'emploi

Appuyez sur Saute sur l'Instant Pot et réglez sur Normal.

Une fois que l'écran indique "CHAUD", ajouter l'huile d'olive à la cuve,

Ajouter la dinde hachée, l'oignon haché et le poivron rouge dans la et cuire jusqu'à ce que l'oignon soit tendre et que la dinde soit dorée. Environ 5 minutes.

Ajouter la poudre de chili ou l'assaisonnement pour tacos, le sel et le poivre, le cumin et la poudre d'ail et remuer jusqu'à ce que le tout soit combiné et cuire jusqu'à ce que parfumé.

Ajouter le bouillon de poulet, les tomates concassées et les haricots. Remuer pour combiner.

Mettez le couvercle sur le pot instantané et tournez Valve sur SEALING. Appuyez sur Annuler et puis appuyez sur le bouton de cuisson à pression MANUAL/PRESSURE COOK et réglez le temps sur 10 minutes. Lorsque le temps de cuisson est terminé, relâchez rapidement la pression.

Retirer le couvercle. Appuyez sur Annuler.

Appuyez ensuite sur le bouton Sautés et réglez sur Bas. Utilisez un pilon à pommes de terre pour écraser une partie des haricots dans le chili afin de faciliter le processus d'épaississement.

Laisser mijoter le chili pendant 40 minutes ou jusqu'à l'épaisseur désirée. J'aime le fait qu'une fourchette puisse se tenir debout sans tomber. C'est une façon facile de l'évaluer. Remuez de temps en temps pour mesurer l'épaisseur.

Garnir d'oignon haché et de coriandre.

Amusez-vous bien.

<https://stuffmattycooks.com/instant-pot-turkey-chili/>