



## Chili con carne cacao

Ingrédients;

- Huile d'olives
- 1 livre de bœuf haché mi-maigre
- 1 gros oignon haché
- 2 gousses d'ail hachées finement
- 1 poivron rouge en cubes
- 1 canne de tomates en dés 28 onces
- 2 cannes de légumineuses noires 19 onces, rincées et égouttées. (Ou une canne de noires et une de rouges).
- 1 tasse de sauce chili
- 1/4 de tasse de ketchup Heinz
- 1 tasse de bouillon de bœuf

Épices, 1 cuillère à soupe de chaque;

- Thym
- Origan
- Poudre de Chili
- Cumin
- Paprika
- Poudre de cacao

&

- Une pincée de piments broyés
- 2 feuilles de Laurier

Préparation;

~En mode sauté, faire revenir le bœuf haché dans l'huile d'olives. Ajouter l'oignon, l'ail et le poivron rouge. Mélanger et ajouter tous les autres ingrédients en ordre. Laisser mijoter 2 minutes.

~Appuyer sur cancel.

~Fermer le couvercle.

~Mettre en mode Pressure cook @ High pour 9 minutes. Ensuite effectuer une dépressurisation rapide. (Quick release).

~Laisser reposer 20 minutes, retirer les feuilles de Laurier et déguster.

☐ Vous pouvez servir avec un riz blanc ou encore avec un pain naan chaud.

Moi, je garnie de copeaux de parmesan frais et je mange mon chili FROID avec des Tostitos au blé!

\*Possible de réaliser cette recette dans un chaudron fermé; au four à 350•C 2 heures.

Bon appétit!

Marc-André Vigneault