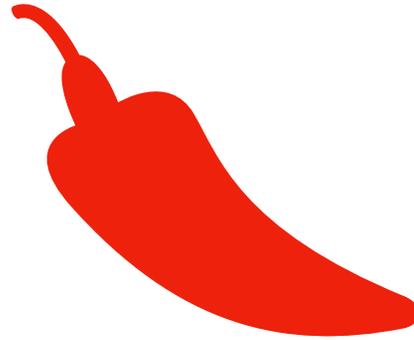


Chili macaroni

Portions 4 à 6

Temps de cuisson 5 m.

Dépressurisation rapide



1 c. à table d'huile

1 livre de boeuf haché maigre

1 oignon haché finement

2 gousses d'ail hachées finement

1 poivron rouge et 1 jaune hachés

Optionnel, 1 jalapeno tranché avec ou sans les graines

1 conserve de 796 ml de tomates en dés

3 c. à table de poudre de chili

1/4 c. à thé de poivre de Cayenne

1 c. à thé de sel

1 t. de bouillon de boeuf

1 conserve 540 ml. de fèves rouges drainées et rincées

1/2 livre de macaroni en coudes

Sel et poivre

2 t. de fromage pepperjack ou cheddar



Placer le ip à SAUTÉ

Ajouter l'huile et le boeuf haché et le défaire. Ajouter l'oignon, l'ail, les poivrons, la poudre de chili, le poivre de Cayenne, le sel et le poivre et cuire quelques minutes de plus. Ajouter, les tomates, le bouillon, le macaroni et les fèves et fermer le couvercle. Cuire sur Manual 5 m. La cuisson terminée dépressuriser rapidement. Servir avec le fromage et de la crème sûre.

Fèves rouges

Il est possible de remplacer les fèves rouges en conserves par des fèves sèches. Pour ce faire, faire cuire 1/2 t. de fèves couvertes d'eau 6 m. à **MANUAL, High** et laisser la pression descendre naturellement.

Traduit de :

Delicious Under Pressure: Over 100 Pressure Cooker and Instant Pot TM Recipes (The Blue Jean Chef) » de Meredith Laurence.