

FÈVES NOIRES DU RANCH

Recette inspirée de Skinnytaste.com

INGREDIENTS:

- 1 livre de fèves noires séchées
- Sel
- 1 ½ c. à thé de cumin
- 1 c. à table de poudre de chili
- 2 c. à thé de coriandre moulue
- 1 c. à thé de paprika fumé
- Poivre au goût
- 2 tranches de bacon émincé
- ½ oignon en dés
- 1 poivron
- 3 gousses d'ail
- 3 ½ tasses de bouillon de poulet réduit en sel
- Tabasco au goût

DIRECTIONS:

1. Pré-trempage à l'Instant Pot: Rincer les fèves et les ajouter au Instant Pot avec 8 tasses d'eau et 2 c. à thé de sel. Cuire 4 minutes en mode Manual/Pressure cook. Laisser reposer 10 minutes en mode Keep Warm à la fin de la cuisson. Égoutter et rincer les fèves.
2. Entre temps, dans un petit bol, combiner les épices, 1 c. à table de sel et le poivre.
3. En mode Sauté, ajouter le bacon et faire revenir environ 1 minute. Ajouter les oignons et le poivron. Faire revenir 3 minutes. Ajouter les épices et l'air et faire revenir un autre 30 secondes. Ajouter le bouillon, bien déglacer. Ajouter les fèves et bien mélanger.
4. Cuire 15 minutes en mode Bean/Chili. À la fin de la cuisson, laisser évacuer la pression naturellement.
5. Pour des saveurs plus concentrées, on peut laisser en mode réchaud un 30 minutes supplémentaires.

