

Ragoût de fèves rouges

Temps total: 30 min

Portions: 4

- 1 1/2 tasse de haricots rouges cuits
- 2 carottes hachées
- 2 branches de céleris
- 1 oignon émincé
- 2 c. à table de pâte de tomates
- 2 c. à table de poivre de cayenne
- 1 c. à table de farine
- 1 feuille de laurier
- 1 tasse de bouillon de légumes
- 3 c. à table d'huile végétale
- 1 c. à thé de persil frais

Rincer bien les tiges de céleri et les couper en morceaux d'un demi-pouce d'épaisseur. Mettre décôté. Peler les carottes et hacher finement chaque carotte en petits morceaux.

Brancher l'instant pot et appuyez sur le bouton SAUTÉ. Faire chauffer l'huile d'olive et ajouter les oignons. Faire sauter jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajouter les branches de céleri et les carottes hachées. Continuer à cuire pendant 5 minutes de plus, en ajoutant une cuillère à soupe de bouillon de légumes à la fois.

Ajouter les haricots rouges, le poivre de Cayenne, la feuille de laurier, le sel, le persil et la pâte de tomate. Incorporer une cuillère à soupe de farine tout usage et verser le reste du bouillon de légumes.

Arrêtez le mode SAUTÉ et fermez le couvercle. Cuire 5 minutes sur MANUAL/PRESSURE. Laisser la pression descendre naturellement.

Garnir de persil.

Traduit de : Vegan Instant Pot Cookbook: 1000 Super Easy Plant-Based Recipes to get you Started (Vegan Box - Set) » de Cara Green