

# Chili aux fèves noir et aux patates douces

4 à 6 portions

Végé

Instant pot et  
Mijoteuse



4 tasses de patates douces hachées de 1 po (d'environ 3 patates douces pelées moyennes)  
2 boîtes (15 oz) de haricots noirs en conserve, égouttés et rincés  
1 pot (15 oz) de salsa  
1 cuillère à café de cumin  
1 tasse de bouillon de légumes  
1/2 cuillère à café de sel casher  
1 cuillère à café de paprika fumé (facultatif)

Garnitures facultatives : jus de lime frais (recommandé), avocat, guacamole, crème sure, oignon vert haché, coriandre ou jalapeño haché.

## Mode d'emploi pour la mijoteuse

1. Mettre tous les ingrédients dans une mijoteuse de 6 pintes, en remuant pour bien mélanger. Cuire à feu vif pendant 3-4 heures ou à feu doux pendant 6-8 heures, ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient bien cuites.

2. Ajouter du jus de lime frais (si désiré) et des garnitures additionnelles, si désiré.

## Mode d'emploi pour l'instant pot

1. Mettre tous les ingrédients dans un autocuiseur de 6 pintes, en remuant pour bien mélanger. Couvrir et cuire à haute pression pendant 10 minutes, puis relâcher rapidement la pression.

2. Ajouter du jus de lime frais (si désiré) et des garnitures additionnelles, si désiré.

Traduit et photo de :

<https://www.realfoodwholelife.com/blog/5-ingredient-black-bean-and-sweet-potato-chili>