



Bavette de flanc aux poivrons rouges

6 portions

Une remarque importante : La cuisson est un processus en deux étapes, d'abord la viande seule, puis la viande dans la sauce. Pendant la deuxième cuisson, n'utilisez que le réglage HAUTE pression, et non MAX (si disponible sur votre machine).

2 tasses de vin rouge léger mais sec, tel que le Pinot Noir
2 livres de bifteck de bœuf, coupé en 3 morceaux
3 branches de thym frais
2 feuilles de laurier
¼ tasse d'huile d'olive

1 oignon rouge moyen, coupé en deux et tranché en fines demi-lunes
2 poivrons rouges moyens, équeutés, évidés et coupés en fines lanières
2 gousses d'ail moyennes, pelées et hachées (2 c. à thé)
2 cuillères à café d'origan séché
1 cuillère à café de cumin moulu
1 tasse de tomates concassées en conserve avec beaucoup de leur jus
¼ tasse de bouillon de boeuf ou de poulet
2 cuillères à soupe de vinaigre de vin rouge

Verser le vin dans un cuiseur de 6 ou 8 pintes. Ajouter les morceaux de bifteck de flanc et les retourner pour les enrober. Ranger les branches de thym et les feuilles de laurier autour de la viande. Verrouiller le couvercle sur la casserole.

IP MAX

Régler l'ip pour **PRESSURE COOK**.

Régler le niveau pour : **MAX**

Régler le temps de cuisson : 35 minutes avec le démarrage de **KEEP WARM (GARDER CHAUD)**

AUTRES IP

Régler l'ip à **MANUAL/PRESSURE COOK** le niveau pour : **HIGH**

Régler le temps de cuisson : 45 minutes avec la touche **KEEP WARM** en marche.

La cuisson terminée, laisser la pression descendre naturellement pendant

.À l'aide d'une fourchette à viande et d'une grande cuillère fendue, transférer les morceaux de bavette sur une planche à découper. Déchiqueter la viande avec deux fourchettes et réserver. Jeter tout le liquide et les aromates. Nettoyer et sécher la cuve.

Remettre la cuve dans l'instant pot..

Appuyez sur le bouton : **SAUTÉ**.

Régler à : **MOYEN, NORMAL** ou **SUR MESURE 300°F**

Régler le temps : 10 minutes

Chauffer l'huile dans la casserole pendant une minute ou deux, puis ajouter l'oignon et le poivron. Cuire, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'oignon commence à ramollir, environ 4 minutes. Ajouter l'ail, l'origan et le cumin ; remuer jusqu'à ce que le tout soit aromatique, quelques secondes seulement.

Désactiver la fonction **SAUTÉ** et ajouter les tomates concassées, le bouillon et le vinaigre. Remettre la viande et le jus qui reste sur la planche à découper dans la casserole. Continuer à remuer jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène, puis verrouiller le couvercle sur l'autocuiseur.

Régler le cuiseur pour : **MEET-STEAM** ou **MANUAL/PRESSURE COOK**

Régler le niveau pour : **HIGH**

Régler le temps pour : 0 minutes avec le réglage **KEEP WARM (GARDER CHAUD)** éteint

Lorsque l'ip a atteint une pression élevée et que la cuisson est terminée, éteignez-la et laissez la pression revenir à la normale naturellement, environ 5 minutes.- Vous devez réduire de moitié

- Considérez ceci comme une version de ragù de boeuf , à servir avec des fettuccini cuits.
- Ou gardez la viande dans la sauce, puis utilisez des pinces de cuisine pour en ramasser un peu et égouttez-la avant de la mettre dans un héros italien avec des tranches de provolone et des tranches de peperoncini.

Note de la traductrice : Le heros italien ou italian ero est un pain italien.

Traduit : the instant pot bible.

