

## Boeuf haché et haricots verts et tomates

(Temps de préparation: 15 minutes \ Cuisson: 30 minutes | Pour 6 portions)

1 cuillère à café d'huile d'olive

1 livre de boeuf haché maigre

1 oignon moyen haché

1 cuillère à soupe d'ail haché

1 cuillère à café de thym séché

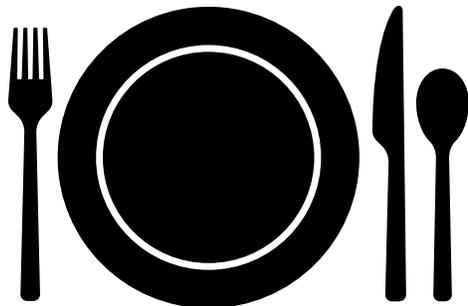
1 cuillère à café d'origan séché

1/2 livre de haricots verts, coupés en morceaux de 1 pouce

2 boîte de petites tomates coupées en dés avec du jus  
2 boîtes de bouillon de boeuf

Vinaigre et poivre aromatisés au besoin

Parmesan fraîchement râpé



Mettre le cuiseur en mode SAUTÉ. Ajouter le bœuf haché et bien mélanger pendant la cuisson. Une fois le bœuf bruni, ajouter l'oignon haché, le thym séché, l'ail haché, l'origan séché et cuire 3 minutes. Ajouter

les tomates. Couper les haricots aux deux extrémités et les couper en morceaux de 1 pouce. Ajouter les haricots à l'instant pot. Verrouiller le couvercle et cuire en mode SOUPE pendant 30 minutes. Exécuter un dégagement rapide. Assaisonner avec du vinaigre aromatisé, du poivre et du parmesan.

Traduit de : dash diet instant pot cookbook.