

Chili beans



INGRÉDIENTS

- 1 1/2 lb boeuf haché
- 1 oignon moyen coupé en dés
- 4 gousses d'ail émincées
- 1 canne 28 oz de tomates (peuvent être écrasées),
- 2 boîtes 19 oz de haricots rouges égouttés et rincés,
- 1 - 2 cuillères à soupe de poudre de chili en fonction de votre préférence d'épices
- 1 cuillère à soupe de graines de cumin moulues
- 1 cuillère à thé d'origan séché
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre de pomme (en option)
 - cassonade au goût
 - sel au goût
 - poivre noir au goût
- 1 tasse de bouillon de poulet faible en sodium
- 2 cuillères à soupe de sauce de poisson
- 1 cuillère à soupe de sauce soya légère
- 3 cuillères à soupe de pâte de tomate
- 1 cuillère à thé de poudre de cacao non sucrée

Pour garnir : (au choix)

- Crème aigre-douce
- Piment jalapeno couper en dés et épépiné
- oignons verts hachés
- Fromage cheddar râpé
- avocat en morceaux

INSTRUCTIONS

1. Réglez à Sauté et Adjust une fois pour faire apparaître la fonction Plus (more).
2. Attendez que l'indicateur indique "chaud".
3. Assaisonnez généreusement le boeuf haché avec du sel et du poivre
4. Ajouter 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans le pot.
5. Ajouter le boeuf haché dans le pot. Le bœuf haché commencera à libérer l'humidité. Au bout de 5 minutes, retirer le jus de bœuf haché et le réserver dans un petit bol à mélanger. Laisser le boeuf haché brunir. Remuer de temps en temps jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croustillants et dorés. Goûtez et réglez l'assaisonnement avec plus de sel et de poivre.
6. Pendant que le bœuf haché brunit, mélanger 1 tasse de bouillon de poulet, la sauce de poisson, la sauce soya légère, la pâte de tomates et la poudre de cacao non sucrée dans une tasse à mesurer de 2 tasses. Bien mélanger.
7. Ajouter à votre bœuf haché dans le pot : les oignons émincés, l'ail émincé, les graines de cumin moulues, la poudre de chili, l'origan séché.
8. Faire sauter pendant environ 5 minutes jusqu'à ce que les épices commencent à libérer leur parfum. Remuez fréquemment.
9. Verser 1/2 tasse de bouillon de poulet (la moitié de l'étape 6), déglacer complètement le fond du pot **en frottant tous les morceaux qui auraient collés au fond du pot avec une cuillère en bois**.
10. Ajouter le jus de bœuf réservé (à l'étape 5). Le fond du pot doit être absolument sans traces de brunissage pour vous éviter un « BURN » pendant que la pression monte à l'étape 14. Si vous voulez être absolument certain, sortez toute la viande de votre pot et lavez votre pot. Ceci vous évitera l'étape 9 de déglacage.
11. Verser le reste du mélange de bouillon de poulet.
12. Ajouter 2 boîtes de haricots rouges égouttés. Bien mélanger.
13. Verser 1 boîte de tomates écrasées avec tout le jus sur le dessus. **Ne pas mélanger**.
14. Fermez le couvercle et faites cuire à haute pression pendant 10 minutes, puis relâchez immédiatement la vapeur lorsque le temps est écoulé.
15. Ouvrez le couvercle avec précaution.
16. Si le Chili est trop liquide, remuez-le rapidement et laissez cuire encore quelques minutes sur la fonction Sauté.

Goûtez et assaisonnez de cassonade, de sel et de poivre noir.

Facultatif: Ajouter du vinaigre de cidre de pomme mais notez que le vinaigre va modifier de manière significative la saveur.

Garnir le chili avec des ingrédients facultatifs.