



Ingrédients;

- Huile d'olives
 - 1 livre de bœuf haché mi-maigre
 - 1 gros oignon haché
 - 2 gousses d'ail hachées finement
 - 1 poivron rouge en cubes
 - 1 canne de tomates en dés 28 onces
 - 2 cannes de légumineuses noires 19 onces, rincées et égouttées. (Ou une canne de noires et une de rouges).
 - 1 tasse de sauce chili
 - 1/4 de tasse de ketchup Heinz
 - 1 tasse de bouillon de bœuf
- Épices, 1 cuillère à soupe de chaque;
- Thym
 - Origan
 - Poudre de Chili
 - Cumin
 - Paprika
 - Poudre de cacao
- &
- Une pincée de piments broyés
 - 2 feuilles de Laurier

Préparation;

~En mode sauté, faire revenir le bœuf haché dans l'huile d'olives. Ajouter l'oignon, l'ail et le poivron rouge. Mélanger et ajouter tous les autres ingrédients en ordre. Laisser mijoter 2 minutes.

-Appuyer sur cancel.

~Fermer le couvercle.

~Mettre en mode Pressure cook @ High pour 9 minutes. Ensuite effectuer une dépressurisation rapide. (Quick release).

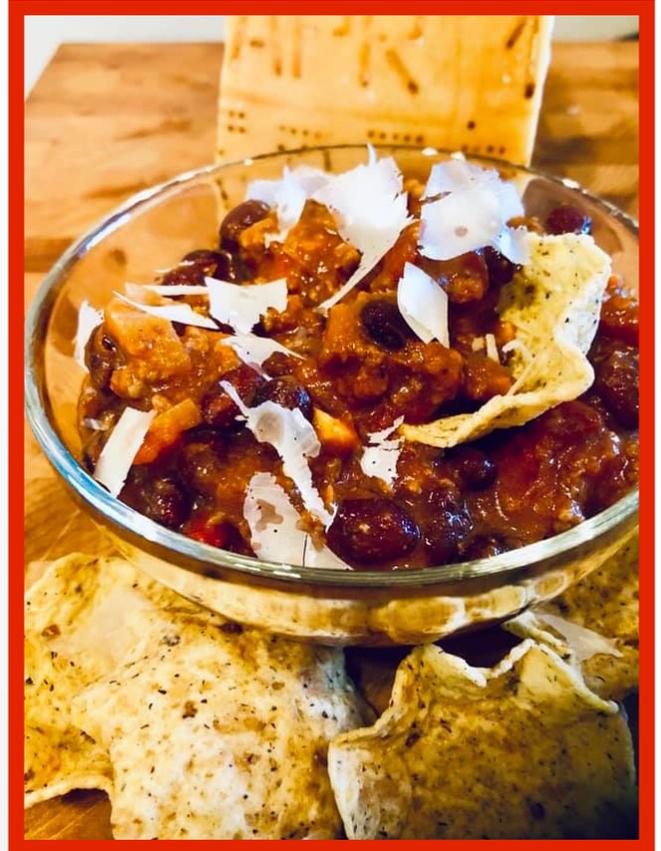
~Laisser reposer 20 minutes, retirer les feuilles de Laurier et déguster.

🍴 Vous pouvez servir avec un riz blanc ou encore avec un pain naan chaud.

😊 Moi, je garnie de copeaux de parmesan frais et je mange mon chili FROID avec des Tostitos au blé! 😊



🐢 *Possible de réaliser cette recette dans un chaudron fermé; au four à 350°C 2 heuresde Marc-A dré Vigneault



Chili
Con
Carne