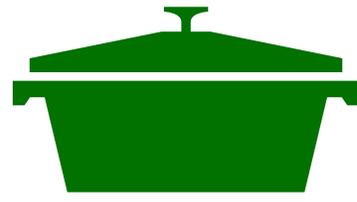


Ragoût de boeuf haché



1 cuillère à soupe de graisse solide ou liquide

Choisissez parmi les légumes, le maïs, le canola, le carthame, le pépin de raisin, l'olive, l'avocat ou toute autre huile de noix ; ou le beurre, l'huile de noix de coco, le saindoux,, le canard, l'oie ou le lard fondu.

1½ livres de bœuf haché maigre, ou dinde ou porc ou veau

1 tasse de bouillon

Choisissez n'importe quel type.

2 cuillères à soupe de pâte de tomates

5 à 6 tasses de légumes à cuisson rapide hachés

Choisissez au moins deux poivrons de toutes sortes, des fleurons de brocoli, des carottes, des fleurons de chou-fleur, du céleri, des grains de maïs (s'ils sont congelés, ne pas les décongeler), de l'edamame congelé (ne pas les décongeler), de l'okra en tranches (ne pas les décongeler), des oignons, des pois (s'ils sont congelés, pas les décongeler), des haricots verts parés et des zucchini.

2 cuillères à soupe de vinaigre

Choisissez parmi le cidre de pomme (avec ou sans la mère), le vin rouge, le vin blanc, le balsamique ou le balsamique blanc (mais pas un vinaigre aromatisé).

Jusqu'à 1½ cuillères à soupe d'herbes et/ou d'épices séchées

Choisissez au moins deux parmi la cannelle moulue, la coriandre moulue, les graines de cumin, les graines de céleri, les graines de fenouil, le basilic, l'origan, le persil, le romarin, la sauge, la sarriette et/ou le thym (sachant que les épices séchées sont plus efficaces que les herbes séchées) ou un mélange d'épices acheté comme les herbes de Provence, un mélange italien sec ou autres mélanges.

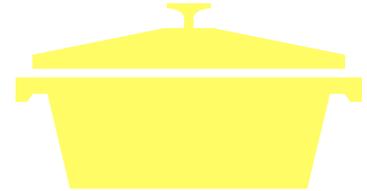
1 cuillère à soupe de sauce soja

1 cuillère à café de poivre noir moulu

Jusqu'à 1 c. à thé de flocons de poivron rouge (facultatif)

4 à 8 onces de fromage semi-ferme râpé (1 à 2 tasses)

Choisissez parmi le cheddar doux ou fort américain, le Monterey Jack, le fromage suisse ou un mélange de fromage râpé acheté (sans épices ajoutées).



Appuyez sur le bouton pour : SAUTÉ

Réglez-le pour : MOYEN, NORMAL ou SUR MESURE 300°F

Temps de cuisson : 5 minutes

Chauffer l'huile ou faire fondre le gras dans un réchaud de 6 pintes. Émietter dans le boeuf haché et cuire, en remuant souvent, en partie pour briser les grumeaux, jusqu'à ce que la viande perde sa couleur rosée et crue, 2 à 3 minutes. Verser le bouillon et ajouter la pâte de tomates. Remuer jusqu'à ce que la pâte soit dissoute. Désactivez la fonction SAUTÉ. Ajouter les légumes à cuisson rapide, le vinaigre, le mélange d'herbes séchées et/ou d'épices, la sauce soja, le poivre noir et les flocons de poivron rouge (si utilisé). Remuer jusqu'à l'obtention d'un mélange uniforme, puis verrouiller le couvercle sur la casserole.

IP MAX

Réglér le temps pour : PRESSURE COOK

Réglér le niveau pour : MAX

Réglér le temps pour : 5 minutes avec la touche KEEP WARM en mode KEEP WARM éteinte

IP AUTRES

Réglér ip pour MEAT/STEW ou PRESSURE COOK/MANUAL,

Réglér le niveau pour : HIGH

Réglér le temps pour : 7 minutes avec la touche KEEP WARM en mode KEEP WARM éteinte

5. Utilisez la méthode de dégagement rapide pour ramener la pression du pot à la normale.

Déverrouillez le couvercle et ouvrir l'ip. Incorporer le fromage, puis mettre le couvercle de travers sur la casserole pendant 5 minutes pour faire fondre le fromage et mélanger les saveurs. Remuer à nouveau avant de servir.

3 litres

- Vous devez réduire de moitié la recette d'une cuisinière de 3 pintes.

- Pour un ip de 8 pintes, vous devez augmenter tous les ingrédients de 50 %.

- Si vous préférez ne pas ajouter le fromage, ne le faites pas. Servez ce ragoût plus simple sur du riz blanc ou brun à grains longs).- Omettre le fromage à pâte semi-ferme et congeler 4 onces

de fromage à la crème ou de mozzarella fraîche pendant 30 minutes, puis le couper en petits dés et le laisser revenir à la température ambiante. Incorporer au ragoût chaud après la cuisson.

- Ne pas mélanger le fromage et servir le ragoût sur de petites mottes de ricotta.

Traduit de : the instant pot bible.p

-

