

# Étouffée de haricots rouges

Préparation: 10 minutes

Cuisson: 30 minutes

Portions: 4

1 cuillère à soupe d'huile végétale

2 tasses de poivron haché

1 tasse d'oignon jaune haché

2 cuillères à café d'ail haché

1 tasse d'eau

3 feuilles de laurier

1 tasse de haricots rouges, trempé pendant 12 heures et égoutté

2 cuillères à café de paprika fumé

1 ½ cuillère à thé de thym séché

Poivre de Cayenne

2 cuillères à thé de marjolaine

1 cuillère à café d'origan séché

14 onces de tomates concassées en conserve

½ cuillère à thé de fumée liquide

Sel et poivre noir moulu, au goût



Riz, déjà cuit, pour servir

Réglez l'Instant Pot sur SAUTE, ajouter l'huile et Ajouter l'oignon, remuer et faire cuire 5 minutes. Ajouter le poivron et l'ail, mélanger et faire cuire 5 minutes. Ajoutez les haricots, les feuilles de laurier, l'eau, le thym, le paprika, le poivre de cayenne et la marjolaine, remuer, couvrir et faire cuire à BEAN/CHILI pendant 15 minutes. Relâcher la pression, ouvrir, jeter les feuilles de laurier, ajoutez l'origan, les tomates, la fumée liquide, le sel et le poivre, mélanger, couvrir à nouveau l'instant pot et laisser cuire pendant 3 minutes. Relâcher la pression, ouvrir l'Instant Pot et répartit le mélange de haricots dans des assiettes sur le riz déjà cuit.



Note de la traductrice : pas de quantité donnée pour la cayenne.

Traduit de : Instant Pot Cookbook : 500 Quick and Easy Recipes for Healthy Meals de Tony Gree

