

Étouffée de haricots rouges

Préparation: 10 minutes

Cuisson: 30 minutes

Portions: 4

- 1 cuillère à soupe d'huile végétale
- 2 tasses de poivrons hachés
- 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, trempés pendant 12 heures et égouttés
- 2 cuillères à café de paprika fumé
- 1 ½ c. à thé de thym séché
- ¼ c. à thé Poivre de Cayenne
- 2 c. à thé de marjolaine
- 1 c. à thé d'origan séché
- 14 onces de tomates concassées en conserve
- ½ c. à thé de fumée liquide
- Sel et poivre noir moulu, au goût
- Riz, déjà cuit, pour servir



Régalez l'Instant Pot sur SAUTE, ajouter l'huile, l'oignon, remuer et faire revenir 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 à manual/ pressure cook pendant 3 minutes. Relâcher la pression prudemment, ouvrir l'Instant Pot et répartir le mélange de haricots dans des assiettes sur le riz déjà cuit.

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