

Chili au Boeuf et Haricots

Description

Un repas nourrissant et réconfortant préparé rapidement avec l'autocuiseur de Starfrit - vous pouvez faire revenir les oignons et la viande directement dans l'appareil, fermer le couvercle et laisser l'autocuiseur faire le reste du travail. Simple et rapide, vous serez accro!



Préparation
15 minutes



Cooking



Portions
8 portions

INGRÉDIENTS

- 15 ml (1 c. à table) huile d'olive
- 907 g (2 lb) boeuf haché
- 1 oignon, finement haché
- 4 gousses d'ail, finement hachées
- 1 poivron vert, coupé en dès
- 1 conserve (540 ml) haricots rouge

- 30 ml (¼ tasse) poudre de chili
- 30 ml (2 c. à table) cumin
- 30 ml (2 c. à table) coriandre
- 30 ml (2 c. à table) origan
- 1 ml (1/4 c. à thé) clou de girofle
- 250 ml (1 tasse) eau
- 1 conserve (828 ml) tomates hachées

PRÉPARATION

- 1 Appuyer sur le bouton **Saisir** et laisser l'appareil préchauffer durant 2 minutes.
- 2 Ajouter l'huile d'olive et faire revenir les oignons, le boeuf haché et l'ail pendant environ 5 minutes.
- 3 Une fois que la viande est dorée, appuyer sur le bouton **Annuler** et changer le mode de cuisson à **Haricot**.
- 4 Incorporer tous les ingrédients dans le récipient et ajouter l'eau. Remuer pour mélanger les ingrédients.
- 5 Fermer le couvercle. Une fois la cuisson terminée, l'appareil émettra 5 BIP et basculera automatiquement sur le mode **Réchaud**. Note : Voir la section « AFFICHAGE DE PROGRESSION DE LA CUISSON » pour superviser les stades de cuisson.
- 6 Laisser l'appareil refroidir complètement. Pour un relâchement rapide, Aligner la valve de relâchement de la vapeur avec la position de

relâchement **Release**. Ne pas forcer le couvercle, lorsque l'appareil est encore sous pression.



Ajoutez votre commentaire

Pseudo *

Résumé *

Avis *

Votre évaluation *

Qualité



Soumettre l'avis