

Carne asada à l'autocuiseur



TEMPS DE PRÉP :
10 MIN



TEMPS DE CUISSON :
40 MIN



PORTION :
8

Ingrédients

1 d'oignon hachés

1 c. à s. (15 mL) huile d'olive

1/2 c. à t. (3 mL) sel

3 rôti de bœuf désossé, coupé en morceaux de 3 po

6 gousses d'ail, émincées

2 brins de thymet d'origan (chacun)

2 feuilles de laurier

1/4 tasse (60 mL) pâte de tomates

2 tasses (500 mL) Bouillon de boeuf Prêt à utiliser 30 % moins de sodium, de CAMPBELL'S®

1 boîte de tomates entières, égouttées

1 chipotle en sauce adobo, émincé

Préparation

- 1** Allumer l'autocuiseur à la fonction «Sauté». Placer l'oignon, l'huile d'olive et le sel dans la marmite; cuire 3 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit légèrement tender.
- 2** Ajouter le bœuf, l'ail, le thym, l'origan, les feuilles de laurier, la pâte de tomates, le bouillon, les tomates, le chipotle et bien remuer. Appuyer sur la touche «Keep Warm/Cancel». Placer et verrouiller le couvercle, appuyer sur la touche «Beef» («High Pressure», 30 minutes). L'autocuiseur émet trois «bips» et commence la

cuisson.

- 3 Après la cuisson, laisser la pression se retirer naturellement pendant 5 minutes, utiliser la fonction de relâchement rapide de la pression pour laisser le reste de la vapeur s'échapper.
- 4 À l'aide de pinces, transférer la viande dans un grand bol; déchiqueter avec deux fourchettes, en jetant les gros morceaux de gras ou de nerfs et les feuilles de laurier. Remettre la viande dans la marmite, appuyer sur la touche «Keep Warm/Cancel» et garder au chaud jusqu'au moment de servir.

Conseils et Recettes

Servez le bœuf sur des tortillas de maïs grillées avec de l'avocat en dés, des tranches de radis, des oignons rouges marinés, du fromage (queso) émietté et de la coriandre.