



## Chili au boeuf texan (sans fèves rouges)

Portions: 4

Note : 1 c. à café = 1 c. à  
thé

1 cuillère à café de poudre d'ail  
1 cuillère à café de paprika  
4 cuillères à café de chili  
1 cuillère à soupe de sauce Worcestershire  
1 cuillère à soupe de persil frais haché  
1 cuillère à café de poudre d'oignon  
1 cuillère à café de poivre noir moulu  
26 onces oz. de tomates finement hachées  
4 grosses carottes, hachées petites  
1 gros oignon, coupées en dés  
1 poivron vert, épépinées et coupées en dés  
1 lb de bœuf biologique nourri à l'herbe  
Pincée de cumin  
Jalapenos tranchés, facultatif  
oignons en dés, optionnel

## Crème sure sans lait, facultatif

Activez le réglage **Sauté**, ajoutez le bœuf haché dans le Instant Pot et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit brun. Ajoutez le reste des ingrédients et mélangez bien. Couvrir, verrouiller le couvercle et cuire sur la fonction **Meat / Stew** pendant 35 minutes. Une fois cuit, faire descendre la pression rapidement.

Instant Pot: Instant Pot Pressure Cooker Cookbook With Easy And Healthy Recipes (Instant Pot Cookbook, Instant Pot Recipes, Instant Pot Cookbook For Two)"