



Chili sud-ouest

1-1/2 tasse de haricots pinto, noirs ou rouges secs trempés toute la nuit (ou remplacer par 2 boîtes de haricots de 14 onces, voir méthode dans les instructions)

1 cuillère à soupe d'huile

1 livre de bœuf haché extra-maigre

2 c. à soupe d'assaisonnement au chili

1/2 c. à soupe de cumin moulu

1 cuillère à café de paprika en poudre

1 oignon moyen haché

1 poivron rouge haché

3 gousses d'ail hachées

boîte de 28 onces de tomates en dés

14,5 onces de tomates broyées ou de purée de tomates, pas de pâte

1 tasse de bouillon ou d'eau

Facultatif :

2-1/2 tasses de patates douces coupées en dés, environ 2 petites

1 tasse de maïs congelé

1 tasse de bouillon de poulet

sel et poivre

Instructions

Rincez les haricots. Ajouter dans un bol et couvrir d'une grande quantité d'eau. Laisser tremper toute la nuit ou au moins 12 heures. Au moment de la cuisson, égouttez l'eau et rincez les haricots de nouveau.

Choisir Sauté sur votre instant pot . Lorsque l'écran affiche HOT, ajouter l'huile et le bœuf haché. Faites dorer le bœuf en remuant souvent pour briser les morceaux.

Ajouter ensuite l'oignon, le poivron et l'ail en remuant. Assurez-vous de détacher les morceaux brunis qui pourraient être collés au fond de la casserole. Si nécessaire, ajouter quelques cuillères à soupe d'eau pour les détacher.

Ajouter l'assaisonnement au chili, le cumin et le paprika. Enfin, ajoutez les tomates en dés et écrasées, les haricots trempés et le bouillon et remuez bien le tout.

Fermer le couvercle et tourner la valve pour sceller. Cuire sur le mode manuel pendant 30 minutes.

Option Sud-Ouest :

Une fois la minuterie terminée, relâcher rapidement la pression. Ouvrir le couvercle, ajouter les patates douces en dés, le maïs et le bouillon.

Fermer le couvercle, fermer la valve et cuire pendant 5 minutes de plus en mode manuel.

Laissez la pression se relâcher naturellement (NR) ou rapidement (QR).

Ajuster l'assaisonnement avec du sel, du poivre ou même du chili. Servir avec les garnitures de votre choix.

Instructions pour le chili en pot instantané avec haricots en conserve :

Choisir Sauté sur votre pot instantané. Lorsque l'écran affiche HOT, ajouter l'huile et le bœuf haché. Faire revenir le bœuf en remuant souvent pour briser les morceaux.

Ajouter ensuite l'oignon, le poivron et l'ail. Assurez-vous de détacher les morceaux brunis qui pourraient être collés au fond de la casserole. Si nécessaire, ajouter quelques cuillères à soupe d'eau pour les détacher.

Incorporer l'assaisonnement au chili, le cumin et le paprika. Enfin, ajoutez les tomates en dés et écrasées, les haricots égouttés, les patates douces en dés, le maïs et le bouillon et remuez bien le tout.

Fermer le couvercle et tourner la valve pour sceller. Faire cuire sur le mode manuel pendant 10 minutes. Laissez la pression se relâcher naturellement (NPR) ou tournez la valve sur ventilation pour un relâchement rapide (QR).

Ajustez les assaisonnements et servez avec vos garnitures préférées.

<https://leelalicious.com/instant-pot-chili-southwest/?fbclid=IwAR3JN5FmRo67-TJ7AGwm2rj6b7rJcSv6aa-LWPWQhFPeJYYI9tCLbabyXJQ>