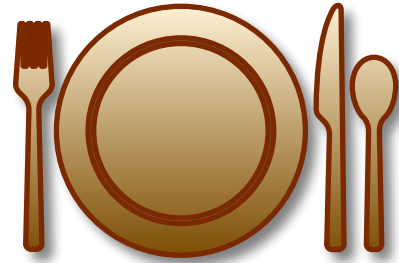


Faux pâté chinois



4 à 6 portions

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 petit oignon jaune, haché (½ tasse)

1 carotte moyenne, hachée (½ tasse)

1 branche de céleri moyenne, tranchée mince (⅓ tasse)

1 gousse d'ail moyenne, pelée et hachée (1 c. à thé)

1 cuillère à café de thym séché

1½ livres de bœuf haché maigre

1 tasse de pois frais, écosés ou congelés (s'ils sont congelés, ne pas les décongeler)

1¼ tasse de bouillon de boeuf ou de poulet

1½ cuillères à soupe de pâte de tomates

1 cuillère à soupe de sauce Worcestershire

1½ livres de pommes de terre rouges, pelées et râpées dans les grands trous d'une râpe .

1 cuillère à café de sel de table

½ cuillère à café de poudre d'oignon

½ cuillère à café de poivre noir moulu

1 cuillère à café de paprika doux

Appuyez sur le bouton : SAUTÉ

Régler sur : MOYEN, NORMAL ou SUR MESURE 300°F

Temps de cuisson: 10 minutes

Chauffer l'huile dans un ip de 6 pintes pendant une minute ou deux. Ajouter l'oignon, la carotte et le céleri. Cuire, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que l'oignon ramollisse, environ 3 minutes. Incorporer l'ail et le thym jusqu'à ce qu'ils soient aromatiques, quelques secondes seulement. Émietter le boeuf haché et cuire, en remuant plus souvent, en partie pour briser les grumeaux, jusqu'à ce que la viande perde sa couleur rouge crue, soit environ 3 minutes. Désactiver la fonction SAUTÉ et ajouter les petits pois, le bouillon, la pâte de tomates et la sauce Worcestershire en remuant jusqu'à ce que la pâte de tomates se dissolve, en grattant le fond de la casserole pour enlever les morceaux bruns qui s'y trouvent. Mélanger les pommes de terre râpées, le sel, la poudre d'oignon et le poivre dans un grand bol jusqu'à uniformité. Répartir ce mélange uniformément sur le dessus du mélange de boeuf haché. Saupoudrer uniformément le paprika sur le dessus. Verrouiller le couvercle sur la casserole.

IP MAX

Régler l'ip pour : PRESSURE COOK

Régler le niveau pour : MAX

Temps de cuisson : 7 minutes avec la touche KEEP WARM en mode KEEP WARM éteinte.

AUTRES IP

Régler l'ip pour MEAT-STEW ou MAIAL/PRESSURE COOK.

Régler le niveau pour : HIGH

Régler le temps : 10 minutes avec la touche KEEP WARM en mode KEEP WARM éteinte

Dépressuriser naturellement pendant 10 m.

IP 3 ET 8 PINTES

Vous devez réduire de moitié la recette pour un ip de 3 pintes.

Pour un ip de 8 pintes, vous devez augmenter tous les ingrédients de 50 %. Essayez d'assaisonner les pommes de terre en omettant la poudre d'oignon et le poivre et en utilisant jusqu'à 2 c. à thé d'un mélange d'épices séchées. Ou omettre la poudre d'oignon et mélanger 1 échalote moyenne, parée et émincée, avec les pommes de terre.

Pour un plat plus riche, parsemer jusqu'à 2 c. à soupe de beurre sur les pommes de terre avant que le plat ne soit cuit sous pression.

Traduit de : the instant pot bible.