

Sloppy Joes au IP

Instant Pot

Servings: 4 à 8

Ingredients

- 1 1/2 livre (671 g) Boeuf haché maigre
- 1 oignon coupé en dés
- 1 poivron vert ou rouge , coupé en dés
- 3 gousses d'ail émincées
- 3/4 tasse de ketchup
- 1 c à tab (15 ml) de pâte de tomate
- 1 c à tab (15 ml) de sauce de soja légère
- 1 c à tab de sauce Worcestershire
- 1 c à tab de sucre brun (cassonade)
- 1 c à thé de moutarde dijon (5 ml)
- 1/2 tasse (125 ml) d' eau
- 1 c à tab d'huile d'olive
- Sel kasher et poivre noir moulu au goût
- Facultatif: 2 à 3 gouttes de fumée liquide
- Version épicée: poivre de Cayenne au goût
- Servir avec: 4 à 8 pains à burger grillés ou des pains à hot dog



Steps

1. Mettre le IP sur SAUTE (High) et attendre que ça indique HOT
2. Ajoutez 1 c. à soupe d'huile d'olive dans l'autocuiseur. Ajoutez le boeuf haché dans l'autocuiseur et l'assaisonner avec le sel et le poivre . Le boeuf haché va commencer à libérer de l'humidité. À la marque des 5 minutes, égouttez et jetez le jus de boeuf haché.
3. Laisser le boeuf haché brunir. Remuez de temps en temps jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croustillants et dorés (~ 5 - 7 minutes).
4. Ajouter l'oignon coupé en dés au bœuf brun et faire sauter pendant 2 minutes. Ajouter le poivron coupé en dés et l'ail émincé, puis faire sauter jusqu'à ce qu'il soit parfumé (environ une minute).
5. Déglacer: Ajouter 1 c. à soupe de cassonade, 1 c. à soupe de sauce soja légère, 1 c. à soupe de sauce Worcestershire et 1/2 tasse (125 ml) d'eau, puis déglacer entièrement le fond du IP en raclant le fond du IP avec une cuillère en bois. Mélanger
6. Ajouter ensuite 1 c. À soupe de pâte de tomate, 1 c. À thé de moutarde dijon et 3/4 tasse de ketchup (par-dessus. NE PAS MÉLANGER!!! . Fermer le couvercle et cuire à haute pression pendant 5 minutes + 10 minutes de NR . Après 10 minutes faire un QR . Ouvrez le couvercle avec précaution.

7. Si la sauce à la viande Sloppy Joe est trop liquide, remuez-la rapidement et laissez cuire encore quelques minutes à feu moyen (Instant Pot: appuyez sur le bouton Sauté). Le moment est maintenant venu d'ajouter éventuellement la fumée liquide et le poivre de Cayenne. Goûtez et assaisonnez avec plus de sel casher et de poivre noir si nécessaire.
8. Faire griller les pains à hamburger et les garnir avec la sauce à la viande

Notes

- www.pressurecookrecipes.com/instant-pot-sloppy-joes/?fbcl...