



© CanStockPhoto.com - csp46021813

Casserole à la dinde hachée et aux poivrons

**Temps de préparation et de
cuisson : 25 minutes**
Portions : 6

Dinde hachée (1 lb)

Poivrons verts ou rouges hachés (2)

Mozzarella ou parmesan (1,5 tasse)

Ail haché (2 gousses)

Épinards grossièrement hachés (poignée)

Oignon coupé en dés (.5 tasse)

Riz non cuit (.5 tasse)

**Bouillon de légumes ou de poulet
(.5 tasse)**

Sauce Worcestershire (1 c. à soupe)

Tomates en conserve de 14.5 oz

Sauce tomate de 8 oz

Sel et poivre

1:5 - 1 1/2

.5 - 1/2



Note de la traductrice : Avant de faire dorer l'ail, l'oignon, la dinde, j'ajouterais 2 c. à table d'huile d'olive pour éviter que cela colle.



Mettre l'instant pot sur SAUTÉ. ajouter la dinde, l'ail et l'oignon et faire dorer. Ajouter la sauce Worcestershire, les tomates, la sauce tomate, les épinards, le bouillon, le riz et les poivrons. Fermer le couvercle et cuire 4 minutes sur MANUAL/PRESSURE. Laisser la pression descendre naturellement. Transférer le contenu du instant pot dans une plat et cuire au four avec le fromage sur le dessus jusqu'à ce qu'il soit doré.

Traduit de : Borl, Louis. Instant Pot Electric Pressure : Easy Recipes for Fast & Healthy Meals.