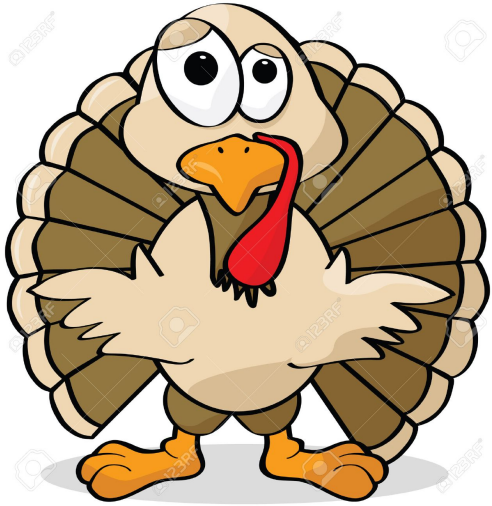


Ragoût de hamburger à la dinde

6 portions



- 1½ livre de dinde hachée maigre
- 1 gros blanc d'oeuf
- 2 cuillères à soupe de moutarde de Dijon
- 2 cuillères à café de sauge séchée
- ½ cuillère à café de sel de table
- ½ cuillère à café de poivre noir moulu
- 3 cuillères à soupe de beurre
- 1 oignon jaune moyen, haché (1 tasse)
- 2 carottes moyennes, tranchées finement (1 tasse)
- 8 onces de champignons de Paris tranchés finement
- 2 gousses d'ail moyennes, pelées et hachées (2 c. à thé)
- 1 cuillère à café de thym séché
- ½ cuillère à café de graines de céleri
- 1 pinte (4 tasses) de bouillon de poulet
- Une boîte de tomates en dés de 14 onces (1¾ tasses)
- 1 cuillère à soupe de pâte de tomates
- 2 tasses de croûtons nature achetés

Mélanger la dinde, le blanc d'œuf, la moutarde, la sauge, le sel et le poivre dans un bol moyen jusqu'à homogénéité. Réserver.

IP MAX

Appuyer sur le bouton SAUTÉ. Réglez-le pour : MOYEN, NORMAL ou SUR MESURE 300°F

Temps de cuisson : 10 minutes

Faire fondre le beurre dans un instant pot de 6 ou 8 pintes. Ajouter l'oignon et la carotte. Cuire, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'oignon ramollisse, environ 3 minutes. Ajouter les champignons et cuire, en remuant plus souvent, jusqu'à ce qu'ils libèrent leur humidité interne et qu'ils épaississent en une sauce, environ 5 minutes. Incorporer l'ail, le thym et les graines de céleri jusqu'à ce qu'ils soient aromatiques, quelques secondes seulement. Verser le bouillon, gratter le fond de la casserole et désactiver la fonction SAUTÉ. Incorporer les tomates et la pâte de tomates. Verser le mélange de dinde hachée dans le ragoût en entassant les cuillerées à thé dans le ragoût. Remuer très doucement pour ne pas les briser, puis verrouiller le couvercle sur la casserole.

IP MAX

Régler l'ip à PRESSURE COOK : MAX. Régler le temps pour 8 minutes avec la touche KEEP WARM en mode KEEP WARM éteinte

AUTRES IP

Régler l'ip à MANUAL/PRESSURE COOK ou MEAT/STEW. Régler le niveau pour :HIGH

Temps de cuisson 10 minutes avec la touche KEEP WARM en mode KEEP WARM éteinte

Utilisez la méthode de dégagement rapide pour ramener la pression du pot à la normale.

Déverrouillez le couvercle et ouvrez le pot. Remuer doucement. Servir dans des bols avec les croûtons saupoudrés sur le dessus.

IP 3 litres

Vous devez réduire de moitié la recette d'une cuisinière de 3 pintes.

Pour ajouter de la verdure (et plus de poids), mélanger 2 tasses d'épinards lavés, équeutés et hachés dans le ragoût après l'avoir ouvert à l'étape 5. Utiliser la fonction SAUTÉ à MÉDIUM, NORMAL ou CUSTOM 300°F pour faire mijoter la sauce jusqu'à ce que les épinards flétrissent, environ 2 minutes. Saupoudrer les portions de fromage Monterey Jack râpé ou de fromage pepper Jack. (Traduit de : the instant pot bible.)