

CHILI CON CARNE AU COOKEO

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes en cocotte normal, 15 minutes au cookéo.

Ingrédients (pour 4 personnes) :

1 filet d'huile d'olive

1 gros oignon

1 gousse d'ail écrasé

600 g de bœuf haché

1 cuillère à café de chili en poudre ou d'épices mexicaine

65 g de concentré de tomates

1 grosse boîte de haricots rouges égouttés

30 cl de bouillon de bœuf

2 pommes de terre moyennes

2 carottes moyennes

1 boîte moyenne de tomates pelées en dés.

Sel poivre selon goût

PREPARATION

PROGRAMMER le mode DORER, déposer un filet d'huile d'olive, y faire REVENIR l'oignon et l'ail émincés.

RAJOUTER la viande hachée faire légèrement doré.

ASSAISONNER

AJOUTER les rondelles de carottes, REMUER, AJOUTER un peu de bouillon de boeuf, REMUER à nouveau et laisser "fondre" quelques minutes.

AJOUTER ensuite, le maïs, les haricots, les pommes de terre coupées en morceaux.

METTRE le concentré de tomates, les tomates pelées. REMUER une dernière fois.

C'est parti pour 15 minutes en CUISSON RAPIDE.

SERVIR avec du riz par exemple, et quelques brins de persil pour faire joli.

Myhomemadecook.com