

CHILI EXPRESS COCOTTE TUPPERWARE

<https://la-super-cuisine-de-laety.over-blog.com/>

Ingrédients : (4 personnes)

- 500g Viande Hachée de Boeuf
- 2 Oignons
- 1 Gousse Ail
- Poivre + Sel
- 800g Haricots rouges
- 1 Boite de tomates concassées
- 200g Coulis de Tomates
- 1cc Piment doux

Recette au Thermomix, MCC ou Autres robots Culinaires :

> Assaisonner Sel + Poivre la viande hachée

> Eplucher et Hacher les oignons et l'ail

> Mettre tous les ingrédients dans la cocotte Micro

Minute Tupperware : les oignons, l'ail, la viande haché,
les haricots rouges, les tomates concassées, le coulis de
tomates et le piment doux

> Mélanger

> Placer la cocotte dans le Micro-ondes

> Programmer 13 Min à 900 Watt