

MIJOTEUSE - RECETTES - REPAS - VIANDES



NOMBRE DE PORTION : 4-6	
TEMPS DE PRÉPARATION :	
TEMIO DE TREIMINION.	15 MIN

TEMPS DE CUISSON: 8H

TEMPS DE REPOS:

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: OUI

Ingrédients

- 1 1/2 livre de viande hachée
- 1 1/2 tasse d'oignon, coupé en dés
- 1 tasse de poivron, coupé en dés
- 1 courgette, coupée en dés
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- 1 conserve de 19 onces (540 ml) de légumineuses au choix, rincées
- Un pot de 28 onces (825 ml) de sauce tomate
- Une conserve 14 onces (410 ml) de tomates en dés
- 2-3 c. à table de poudre de chili
- 1-2 c. à thé de moutarde en poudre
- 3/4 c. à thé de basilic
- 1/2 c. à thé de poivre noir

Garnitures au choix:

- Crème sûre
- Coriandre fraiche
- Fromage râpé
- Croustilles de maïs
- Doritos piquants

Préparation

1. Faire dorer la viande dans un peu d'huile d'olive avec les oignons et l'ail.

- $2.\,$ Une fois le tout cuit, déposer dans la mijoteuse.
- 3. Mélanger le reste des ingrédients à la viande.
- 4. Laisser cuire à LOW pendant 6 à 8 heures.
- 5. Servir avec les garnitures de votre choix.