

Chili con merguez recette cookeo



Chili con merguez recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

8 merguez

1 grosse boîte d'haricots rouges

1 petite boîte de tomates pelées

100 g de poivrons congelés ou poivrons frais

1 cube de bouillon de bœuf

1 petite boîte de maïs

1 oignon

1 petite boîte de concentré de tomates

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe d'épices à Chili

Préparation

Coupez l'oignon en morceaux.

Egouttez et rincez les haricots rouges et le maïs.

Mode dorer

Faites revenir les merguez pendant 2 mn puis ajoutez les morceaux d'oignons et les poivrons.

Ajoutez le maïs, la boîte de tomates pelées.

Saupoudrez avec les épices à Chili.

Versez un bouillon composé de 200 ml d'eau, d'un cube de bouillon de bœuf émietté.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 4 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates puis mélangez et servez chaud

**Des Milliers de livres,
de formations à télécharger**



1TPE.com

Riz chili cookeo express

Riz chili

cookeo express

Ingrédients pour 4 personnes

240 g de riz

100 g d'oignons

1 boîte de tomates pelées

2 steaks hachés

1 petite boîte d'haricots rouge

Sel

Poivre

1 cube de bouillon de bœuf

200 ml d'eau

1 cuillère à soupe de mélange d'épices mexicaine

Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve et faites dorer les oignons



Faites ensuite revenir les steaks hachés coupés en morceaux

Ajoutez les haricots rouges , la boîte de tomates pelées.

Salez et poivrez et ajoutez la cuillère d'épices mexicaines.

Versez l'eau et le cube de bouillon de bœuf émietté.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2 pour mon riz soit 5 mn

[Servez chaud](#)