

# L'OMNICUISEUR Vitalité®

Facile, sain et savoureux... au quotidien !



Difficulté : facile



Pour 6/8 personnes



Durée totale : 1h20



Temps de préparation : 20 min



Temps de cuisson : 60 min

## Matériel :

Vitalité 6000 et sa cocotte de base

## Ingrédients :

- 120 g de haricots azukis
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 180/200 g de poivrons (vert et rouge)
- 1 carotte
- 1 tomate fraîche
- 1 pot de 400 g de chair de tomates
- 1 c à s d'huile d'olive
- Origan, basilic, romarin, sel et poivre
- Épices : mélange mexicain (exemple Ducros)
- 350 g de bœuf haché à 5% de MG
- Quelques grains de maïs pour la décoration (facultatif)

**Cuisson :** 60 min

Inversion à 30 min

**HAUT :** maxi 20 min puis mini

**BAS :** maxi 20 min puis mini

Les temps de cuisson du Vitalité 6000 et du Vitalité 5000 sont quasi-similaires. Pour adapter le Vitalité 6000 au 4000, les quantités sont à réduire de moitié. Les temps de cuisson sont similaires. Les recettes du V4000 sont réalisables avec le V3000 car ils ont la même puissance, en revanche le plat du V3000 est légèrement plus petit.

# Haricots Azukis à la mexicaine, façon "Chili con carn"

**1** La veille au soir, mettez à tremper les haricots dans un grand volume d'eau.

**2** Le lendemain, rincez les haricots et disposez-les au fond de la cocotte.

**3** Pelez et émincez finement l'oignon et l'ail. Coupez les poivrons, la carotte et la tomate en petits cubes. Ajoutez le tout dans la cocotte avec l'huile d'olive, mélangez.

**4** Dispersez la viande sur les légumes, versez la chair de tomates par-dessus. Saupoudrez avec les aromates et les épices, selon votre goût.

**5** Mélangez, fermez et mettez en cuisson.

## Remarques :

Le haricot azuki est très utilisé dans la cuisine japonaise ou chinoise, y compris dans des recettes sucrées. C'est un haricot de couleur rouge, très petit, à la différence du gros haricot rouge utilisé traditionnellement dans le célèbre « Chili con carne ». Préparé à l'Omnicuiseur, celui-ci ne vous causera aucun désagrément digestif. Un plat complet, très digeste, aux arômes exotiques, qui ravira petits et grands; une excellente façon de consommer des légumineuses. A servir accompagné d'un peu de riz demi-complet ou de quinoa. Il faut simplement s'organiser et penser à faire tremper les haricots la veille de la préparation. Réchauffé, ce plat est encore meilleur !

