

Filet de porc à l'ananas - Instant pot

Ingredients:

800 gr de filets de porc coupés en cubes
1 poivron vert
1/2 poivron rouge
1/2 poivron jaune
1 oignon
600 gr de dés d'ananas surgelé
600 ml d'eau
2 c. à soupe d'huile d'olive
2 c. à soupe de Miel
1 tronçon de gingembre frais
1 cube de bouillon de volaille
1 c. à soupe de curry
1 c. à café de cumin
Brindilles de ciboulettes
Sel et poivre

Préparation

Couper le porc en cubes
Émincer l'oignon et la ciboulette
Couper les poivrons en lanières et le gingembre en petits morceaux.
Diluer le cube de bouillon dans l'eau.
Mettre le IP en mode SAUTÉ puissance normale.
Quand la cuve est assez chaude ajouter l'huile.
Faire revenir l'oignon et le porc dans l'huile quelques minutes.
Ajouter le curry et le cumin, bien répartir les épices et cuire 2 m.
Ajouter les autres ingrédients.
Ajouter le bouillon de poulet à hauteur des ingrédients.
Saler, rectifier les assaisonnements si nécessaire
Fermer le couvercle.
Positionner la soupape sur SEALING.
Sélectionner le mode MANUEL sur puissance normale. Régler le minuteur sur 20 m.
La cuisson terminée laisser la vapeur s'échapper naturellement. Si vous êtes pressée mettre la soupape sur VENTING.

Version mijoteuse

Mettre l'appareil à SLOW COOK, LESS 4 h.