



Boulettes de poulet aigres douces

Programmes utilisés: Saisir et poulet
 Position de la valve: centrale
 Dépressurisation: manuelle
 Portions: 6

Préparation: 20 min **Cuisson:** 15 + 15 **Pressurisation:** 15 min **Temps total:** ± 1 h 10min

Quant.	Ingrédients	Coût approximatif \$
	Boulettes	
2	Paquets de poulet haché environ 900 gr	12,00
2	Tasse de chapelure italienne	
3	Cuil. à soupe d'huile d'olive	,50
2	Oignon coupé en quartier	,75
1	Poivron rouge, coupé en cube	3,50
	Coriande fraîche, sel et poivre au goût	1,99
1	Ananas tranché en gros morceaux (400 gr)	4,00
	Sauce	
1	Pot de sauce du commerce, sauce aigre douce 350 ml	2,19
	(ou voir sauce de Ricardo plus bas)	± 25,00
	Servir sur du riz	

Marche à suivre

- Dans un grand bol, mélanger le poulet et la chapelure, le sel et le poivre
- Façonner les boulettes d'environ 1 pouce
- Mettre l'huile d'olive dans l'autocuiseur et choisir le programme « Saisir »
- Quand l'huile grésille, déposer les boulettes de poulet et faire griller de chaque côté environ 1 minute
- Retirer les boulettes et mettre de côté
- Faire griller l'oignon dans l'autocuiseur, ajouter l'ananas et le poivron et saisir aussi quelques minutes
- Ajouter les boulettes et tous les autres ingrédients
- Bien fermer le couvercle

- Placer la valve de dépressurisation en position centrale
- Choisir le mode « Poulet »
- Quand le programme est terminé, l'autocuiseur passe en mode réchaud
- Utiliser une pince ou des gants pour tourner la valve vers un côté afin d'actionner la dépressurisation manuelle
- Quand il n'y a plus de pression à l'intérieur, il sera possible d'ouvrir le couvercle. Vous ne devez pas forcer. Si il ne s'ouvre pas, c'est qu'il y a encore de la pression. Soyez patient ;-)
- Déguster sur du riz

Notes personnelles

- Vous pouvez également remplacer la sauce du commerce par cette sauce proposée par Ricardo

125 ml (1/2 tasse) de bouillon de poulet
125 ml (1/2 tasse) de sauce chili (de type Heinz)
60 ml (1/4 tasse) de vinaigre de riz
45 ml (3 c. à soupe) de cassonade
45 ml (3 c. à soupe) de sauce soya
10 ml (2 c. à thé) de fécule de maïs