



Chaudrée de Bacon au poulet crémeux Keto

Préparation

6 cuisses de poulet désossées
Fromage à la crème 8 onces
4 c. à thé d'ail émincé
1 tasse De céleri et d'oignons hachés, congelés
Champignons tranchés de 6 onces
4 c. à table de beurre
1 c. à thé thym
sel et poivre au goût

Le jour de la cuisine

Bouillon de poulet 3 C
1 Tasse crème épaisse
1 livre de bacon cuit haché
2 Tasse d'épinards frais

INSTRUCTIONS

Assembler

Cuisses de poulet cubes et ajouter au grand sac à fermeture à glissière.
Ajoutez le reste des ingrédients au poulet dans le sac à fermeture à glissière. Zip pour sceller. (à conserver au réfrigérateur jusqu'au moment de la cuisson)

Cuisiner

Versez le mélange de poulet dans l'Instant Pot, ajoutez le bouillon de poulet et faites cuire pendant 30 minutes (réglage soup).
Bien mélanger puis ajouter les épinards et la crème. Couvrir et laisser reposer 10 minutes pour que les épinards se fanent. Garnir de bacon haché.

<https://5dinner1hour.com/keto-instant-pot-chicken-bacon-chowder/>