

Cuisses de poulet ail et citron

1 cuillère à soupe d'huile d'avocat
1 1/2 livres de cuisses de poulet désossées et sans peau
1 petit oignon, pelé et coupé en dés
1 cuillère à soupe d'ail émincé
Jus et zeste de 1 gros citron
1 cuillère à soupe d'assaisonnement à l'italienne
1/3 tasse de bouillon de poulet
1 cuillère à soupe de poudre de arrow-root (marante)

Ajouter l'huile à l'instant pot. Appuyez sur le bouton Sauté et faites chauffer l'huile pendant 2 minutes.

Placez les cuisses de poulet dans la casserole et faites-les dorer 2 minutes de chaque côté. Retirez les cuisses de poulet de la marmite et mettez de côté.

Ajouter l'oignon dans la casserole et faire sauter 2 minutes. Ajouter l'ail et faire revenir 30 secondes.

Ajouter le jus de citron, le zeste de citron et l'assaisonnement à l'italienne. Grattez les morceaux bruns du fond de la casserole. Appuyez sur le bouton Annuler.

Remettez les cuisses de poulet dans la casserole avec le bouillon. Sécuriser le couvercle.

Appuyez sur le bouton Manual ou Pressure Cook et ajustez le temps à 7 minutes.

Lorsque la minuterie sonne, laissez la pression se relâcher naturellement jusqu'à ce que la soupape à flotteur baisse et déverrouillez le couvercle, ou NR 15.

Retirez le poulet de la casserole, puis incorporez la poudre de marante. Lorsque la sauce est épaissie, servir sur les cuisses de poulet.

<https://www.realsimple.com/food-recipes/recipe-collections-favorites/anti-inflammatory-recipes>