



Hauts de cuisses « basics »

1,3 lb de hauts de cuisse de poulet désossés et sans peau
1 c. à thé de poudre d'ail (environ 1/4 c. à thé par cuisse de poulet)
1/2 c. à thé d'origan (environ 1/8 c. à thé par cuisse de poulet)
1/2 c. à thé de basilic (environ 1/8 c. à thé par cuisse de poulet)
sel et poivre au goût
huile ou aérosol de cuisson au choix
1 tasse d'eau

Assaisonner d'abord les hauts de cuisses de poulet sur un côté.
Vaporisez un peu d'enduit végétal dans la cuve et réglez la fonction sauté à moyen.
Une fois que l'affichage indique "Chaud", placez les hauts de cuisses (côté assaisonné vers le bas) dans le pot. Assaisonner le deuxième côté.
Faire dorer les hauts cuisses de poulet de chaque côté pendant environ 3 minutes.
Retirer les hauts de cuisses de poulet à l'aide d'une pince et les déposer sur une assiette.
Ajouter de l'eau et utiliser une cuillère en bois pour gratter le fond de la cuve.
Ajouter le dessous de plat (trivet) et déposer les hauts de cuisses de poulet sur le dessus.
Cuire à haute pression manuelle pendant 10 minutes, et laisser la casserole se dépressuriser complètement (NPR - la mienne a mis 15 minutes pour se dépressuriser).
Servir avec des accompagnements simples, sur des salades, etc.

Notes sur les recettes

Le temps de cuisson peut varier légèrement selon la taille de vos hauts de cuisses de poulet.
J'ai fait jusqu'à 2,5 livres à la fois en utilisant cette même méthode.

<https://www.apinchofhealthy.com/instant-pot-chicken-thighs/>