



Hauts de cuisses facile

1,5 lb de hauts de cuisse de poulet désossés et sans peau, environ 6 cuisses

1 c. à thé d'origan séché

1 c. à thé de paprika

1 c. à thé de poudre d'ail

1/2 c. à thé de poudre d'oignon

1/2 c. à thé de gros sel casher

1/4 c. à thé de poivre noir

1 c. à soupe d'huile d'olive

Mode d'emploi

Dans un petit bol, mélanger l'origan séché, le paprika, la poudre d'ail, la poudre d'oignon, le sel et le poivre. Frotter le mélange d'épices sur tous les côtés des cuisses de poulet.

Versez l'huile d'olive dans l'Instant Pot et appuyez sur le bouton "Sauté". Une fois que l'huile est chaude, mettre les cuisses de poulet assaisonnées dans la marmite. Cuire environ 4 minutes par côté, jusqu'à ce que les deux côtés soient dorés. Retirer le poulet dans une assiette propre.

Verser 1 tasse d'eau dans le fond et à l'aide d'une spatule, gratter le fond de la casserole pour en gratter les morceaux brunis. Ceci vous assurera que vous n'aurez pas de BURN.

Placez le dessous de plat en métal dans la cuve. Déposer les cuisses de poulet sur le dessous de plat.

Fermez le couvercle de l'Instant Pot et tournez la soupape de purge de vapeur en position étanche.

Appuyez sur le bouton MANUAL/PRESSURE COOK et faites cuire à haute pression pendant 8 minutes. Il prendra environ 5 minutes pour atteindre la pression, puis le temps de cuisson commencera à compter à rebours. Lorsqu'il émet quelques bips pour vous indiquer que le temps de cuisson est terminé, laissez la pression se relâcher naturellement pendant 5 minutes. Tournez ensuite avec précaution la soupape de purge de vapeur en position « venting » pour évacuer toute pression résiduelle. Lorsque la goupille tombe, ouvrez soigneusement le couvercle de l'Instant Pot. Utilisez un thermomètre à lecture instantanée pour vérifier que la température interne du poulet a atteint 165 degrés F, la température sécuritaire pour le poulet.

Notes

Si vous utilisez des hauts de cuisse de poulet non désossés, suivez la recette telle qu'elle est écrite et faites cuire à haute pression pendant 10 minutes, puis relâchez la pression naturelle pendant 5 minutes.

Pour cuire les cuisses de poulet congelées, sautez l'étape du brunissement, car vous ne pouvez pas faire brunir la viande congelée. Placez 1 tasse d'eau dans l'Instant Pot. Ajouter le dessous de plat dans la casserole et mettre les cuisses de poulet congelées sur le dessus du dessous de plat. Cuire les cuisses de poulet congelées pendant 15 minutes à haute pression plus 5 minutes de relâchement naturel de la pression.