



Hauts de cuisses moutarde et miel

6 hauts cuisses de poulet avec peau et os
1 c. à table d'huile d'olive
sel et poivre au goût
½ tasse d'eau
2 gousses d'ail hachées finement
¼ tasse de miel
2 c. à table de moutarde djion
3 c. à table de moutarde à grains entiers
1 lb de pommes de terre grelots en moitiés
3 carottes coupées en dés

Mode d'emploi

Commencez par mettre sur le mode "sauter". Chauffer l'huile végétale, assaisonner les cuisses de poulet et bien les dorer. Commencez par la peau du poulet côté peau vers le bas. Ajouter de l'eau pour "déglacer" la casserole, puis ajouter le reste des ingrédients de la sauce. Ail, miel et moutardes. Ajoutez les pommes de terre et les carottes. Assaisonner avec plus de sel et de poivre, couvrir avec le couvercle et s'assurer que la valve est en position fermée. Cliquez sur cuisson manual/pressure Cook, à haute pression, et faites cuire pendant 8 minutes. Lorsque la cuisson est terminée, relâcher rapidement la vapeur, QR, et ouvrir le couvercle avec précaution. Garnir de persil haché et servir.

Notes

Le temps de cuisson dépend de la taille des hauts cuisses de poulet que vous utilisez. Avec de plus petites cuisses désossées, cuire à feu vif pendant 6 minutes. Taille moyenne, 8 minutes. Et les grosses cuisses auront besoin d'environ 10 minutes (dans ce cas, ne coupez pas vos pommes

de terre trop petites car elles peuvent commencer à se désagréger). Cela dépend aussi de la durée de cuisson du poulet au fond du ip, nous avons tendance à bien le cuire. Si à la fin, vous avez l'impression qu'il y a trop de liquide, vous pouvez le réduire un peu sur le réglage "sauter".

<https://littlesunnykitchen.com/instant-pot-honey-mustard-chicken/>