



Le meilleur poulet au beurre

6 portions

Pour retirer la peau d'une poitrine de poulet, saisir la peau de l'extrémité étroite et pointue avec un essuie-tout et retirer la peau de la viande. Enlevez toutes les grosses taches de gras sur la viande. Couper ensuite chaque poitrine en deux dans le sens de la largeur pour qu'il y ait à peu près la même quantité de viande dans chaque portion.

1½ tasses de tomates concassées en conserve

½ tasse de bouillon de poulet ou de vin blanc sec

4 cuillères à soupe de beurre, coupé en morceaux

1 petit oignon jaune, haché (½ tasse)

2 cuillères à soupe de curry jaune en poudre

1 cuillère à soupe de gingembre frais pelé et émincé

¼ cuillère à café de sel de table

Trois poitrines de poulet de 1 lb non désossées et sans peau, coupées en deux dans le sens de la largeur

½ tasse de crème épaisse

IP MAX

Appuyez sur le bouton SAUTÉ

Réglez-le pour : MOYEN, NORMAL ou SUR MESURE 300°F

TEMPS : 5 minutes

Mélanger les tomates, le bouillon ou le vin, l'oignon, le beurre, le curry en poudre, le gingembre et le sel dans un ip de 6 pintes. Cuire, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que le beurre fonde, environ 2 minutes. Désactivez la fonction SAUTÉ, ajouter le poulet et mélanger bien dans la sauce pour l'enrober. Verrouiller le couvercle sur la casserole.

Régler l'ip pour : MANUAL/PRESSURE COOK.

Régler le niveau pour : MAX

Temps de cuisson : 12 minutes avec la touche KEEP WARM en mode KEEP WARM.

AUTRES IP

Réglez l'ip sur : MANUAL/PRESSURE COOK ou MEAT.

Régler le niveau pour : HIGH.

Temps de cuisson : 15 minutes avec la touche KEEP WARM en mode KEEP WARM.

Dépressuriser rapidement.

Transférer les poitrines de poulet dans un plat de service ou dans des bols de service individuels à l'aide d'une pince de cuisine.

Appuyer sur le bouton : SAUTÉ

Régler le niveau pour : MOYEN, NORMAL ou SUR MESURE 300°F

Temps de cuisson : 5 minutes

Porter la sauce à ébullition en remuant fréquemment. Incorporer la crème et cuire la sauce à feu doux, en remuant assez souvent, jusqu'à ce qu'elle épaississe légèrement, environ 2 minutes. Désactivez la fonction SAUTÉ et napperles poitrines de poulet avec la sauce à la cuillère.

IP 3 et 8 pintes.

Vous devez réduire de moitié la recette d'une de 3 pintes.

Pour un onstant pot de 8 pintes, vous devez augmenter tous les ingrédients de 50 %.

Servir avec des patates pilées ou des patates douces en moitiées.

-- Ou le servir sur un chou-fleur au riz. Il n'est pas nécessaire de cuire le chou-fleur. La sauce chaude fera l'affaire pour vous si vous la servez immédiatement et mettez les bols de côté pendant une minute ou deux.

Garnir les portions de coriandre fraîche hachée et/ou de ciboulette. Et saupoudrez-les de pistaches hachées, non salées et écosées

Traduit de : the instant pot bible. Photo : butter chicken instant pot