

## INGRÉDIENTS

1 1/2 livres de morceaux de poulet désossés et sans la peau

1/2 tasse d'oignon émincés

1 tasse de miel

1/2 tasse de sauce soja

1/4 tasse de ketchup

2 c. à table d'huile végétale

Sel et poivre

2 c. à table de féculé de maïs

1 c. à table d'eau

## PRÉPARATION

Mettre tous les ingrédients, à l'exception de la féculé et l'eau dans le bol de l'IP. Mettre le couvert et cuire 15 minutes à High Pressure (10 minutes de plus si le poulet est gelé).

Laisser la vapeur se relâcher durant 5 minutes puis relâcher le reste manuellement.

Retirer le poulet.

Diluer la féculé et l'eau et ajouter le mélange à la sauce. En mode Sauté, faire cuire environ 2 minutes. Remettre le poulet et bien mélanger.

Servir et déguster.

---

### Partager :

[Twitter](#)[Facebook](#)[Email](#)[Imprimer](#)[Pinterest 57](#)[J'aime](#)

Un blogueur aime ceci.

POULET;INSTANT POT; IP; MIEL

---

ARTICLE PRÉCÉDENT

**SOUPE POULET ET NOUILLES (INSTANT POT)**

ARTICLE SUIVANT

**YOGOURT (INSTANT POT)**



## RECETTESDEMIMI

### RÉPONDRE

Entrez votre commentaire...