

Pilons de poulet miel balsamique

INGRÉDIENTS

- 8-10 pilons de poulet
- 1/2 tasse de vinaigre balsamique
- 1/4 tasse de miel
- 1/4 tasse de sauce soya
- 2 c. à soupe de moutarde de Dijon
- 2 gousses d'ail émincées
- Sel et poivre au goût



INSTRUCTIONS

- 1) Vous pouvez faire brunir chaque côté des pilons de poulet, mais cette étape est facultative.
- 2) Mélanger le vinaigre balsamique, miel, sauce soya, moutarde de Dijon et ail directement dans le Instant Pot pour moins de vaisselle. Si vous avez fait brunir votre viande déglacer avec une tasse d'eau environ avant de faire la sauce, pour enlever ce qui est collé.
- 3) Ajouter les pilons de poulet et bien pousser vers le fond pour couvrir le plus possible avec la sauce. Pas besoin d'être complètement couvert.
- 4) Fermer et cuire en mode Manuel à pression HIGH pour 10 minutes.
- 5) Quand terminé, faire sortir la pression en ouvrant la valve (Quick Release)
- 6) Mettre en mode SAUTÉ pour débiter la réduction de la sauce.
- 7) Sortir les pilons de poulet et les placer sur une plaque à biscuit couvert d'un papier parchemin.
- 8) Mettre à BROIL au four pour 2 minutes de chaque côté ou plus.
- 9) Pour finir, épaissir la sauce avec de la fécule de maïs et y remettre les pilons et enrober de sauce. Servir avec les accompagnements de votre choix et napper les pilons de sauce.

NOTES

Vous pouvez faire la recette au four à 375°F durant 45 minutes.

BON APPÉTIT !