



Poitrine de dinde en sauce

- 4 lb de poitrine de dinde décongelée
- 1 c. à table d'huile d'olive
- 1 c. à table de paprika fumé
- 1 cuillère à soupe d'assaisonnement italien
- 1 c. à thé d'estragon
- 1 c. à thé de sel
- 2 c. à thé de poivre
- 2 gousses d'ail hachées finement
- 2 c. à table de beurre non salé
- 2 c. à table d'huile d'olive

Pour la sauce au jus de viande :

- 2 c. à table de beurre non salé
- 2 c. à table de farine tout usage
- 1/2 tasse de bouillon de poulet
- 1/2 tasse moitié-moitié



INSTRUCTIONS

Verser une cuillère à soupe d'huile d'olive sur toute la poitrine de dinde et faire pénétrer. D'habitude, je le fais pour que les épices collent à la poitrine de dinde. Frotter bien la dinde avec le paprika fumé, l'assaisonnement italien, l'estragon, le sel et le poivre. Terminer avec l'ail haché.

Mettre l'instant pot sur le réglage de sauté à feu vif. Ajoutez les 2 c. à table de beurre et d'huile et une fois qu'il a atteint la température désirée, ajoutez la poitrine de dinde. Saisir la poitrine de dinde de tous les côtés. Cela devrait prendre environ 5 à 8 minutes. Transférer la poitrine sur une assiette ou une planche à découper.

Ajoutez la grille, puis placez la dinde sur le dessus. Fermez le couvercle. Réglez l'instant pot sur le réglage Manuel/pressure cook et réglez la minuterie sur 25 minutes à haute pression.

Une fois le temps terminé, attendez que la libération naturelle de la pression soit terminée, ce qui devrait prendre environ 10 à 15 minutes. Ouvrir le couvercle de l'instant pot. Transférer la poitrine sur une planche à découper, couvrir complètement de papier d'aluminium et laisser reposer pendant 10 à 15 minutes avant de la couper. Assurez-vous d'enlever la ficelle de

boucherie avant de la trancher. Si vous désirez une peau plus croustillante, faites-la griller au four pendant 5 à 10 minutes supplémentaires.

Pour la sauce;

Mettre l'instant pot en mode sauté (ne pas jeter les égouttures de dinde). Ajouter les 2 c. à soupe de beurre et cuire jusqu'à ce que le beurre soit fondu. Incorporer la farine avec le beurre et faire cuire quelques minutes, en remuant ou en fouettant constamment, jusqu'à ce que la farine perde son odeur crue.

Incorporer le bouillon de poulet en fouettant et ajouter le moitié-moitié en mélangeant pendant 3 minutes ou jusqu'à épaississement. Vous pouvez omettre la moitié-moitié et utiliser 1 tasse de bouillon de poulet ou de bouillon de dinde. J'ai utilisé le moitié-moitié pour une sauce plus crémeuse. Assaisonner de sel et de poivre au goût.

<https://www.jocooks.com/recipes/instant-pot-turkey-breast/>