



Poitrine moutarde et miel

1 cuillère à soupe d'huile d'avocat ou d'huile d'olive
3-4 poitrines de poulet sans peau et sans os
1 tasse de vinaigrette à la moutarde au miel
1/2 tasse de cassonade tassé
1 cuillère à soupe de sauce soja
1/4 tasse d'eau utiliser seulement si la vinaigrette est épaisse
1 cuillère à soupe d'amidon de maïs
1/4 tasse d'eau

riz cuit chaud ou purée de pommes de terre
brocoli cuit à la vapeur

Instructions

Dans un autocuiseur, ajoutez de l'huile et mettre en mode faire sauter.
Lorsque l'huile est chaude, dorer les deux côtés des poitrines de poulet.
Éteignez l'autocuiseur.

Dans un bol moyen, mélanger la vinaigrette, la cassonade et la sauce soja. Fouetter jusqu'à consistance lisse. Verser sur le poulet.

* Si la vinaigrette est épaisse, ajoutez 1/4 tasse d'eau pour diluer.

Fermez le couvercle, réglez la vanne sur sealing et utilisez le réglage manuel pour cuire le poulet 15 minutes.

Utilisez une libération naturelle de 20 minutes.

Retirer le poulet de l'autocuiseur pour qu'il repose.

Mettre l'autocuiseur à sauter et porter à ébullition.

Dans un petit bol, fouetter ensemble l'amidon de maïs et l'eau. Ajouter à l'autocuiseur et fouetter jusqu'à épaississement de la sauce.

Trancher le poulet. Servir sur du riz cuit chaud ou de la purée de pommes de terre et un côté de brocoli.

Couvrir de sauce supplémentaire.

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