

# Poitrines de poulet à l'orzo, olives et au feta

**Portions 4**

**Temps de cuisson 4 m.**

**1 citron jus et zeste**

**2 c. à thé d'origan séché**

**1 c. à thé de poivre**

**4 poitrines de poulet désossées sans peau**

**1 à 2 c. à table d'huile d'olive**

**1/2 oignon haché**

**1 gousse d'ail**

**2 carottes tranchées minces**

**1 gousse d'ail hachée**

**2 t. d'orzo**

**1 t. d'eau**

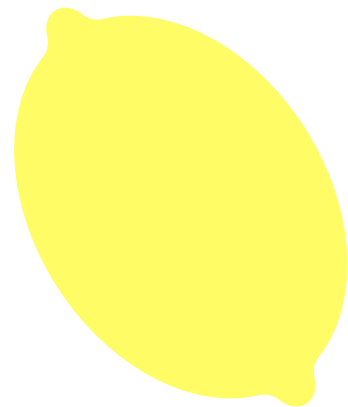
**1 t. de bouillon de poulet**

**1/2 t. de feta émietté**

**1/4 de t d'olives hachées**

**1/ t. de tomates cerises coupées en 2,**

**1/4 de t. d'herbes fraîches, persil origan, ciboulette**



**Combiner le zeste de citron, l'origan, le sel et le poivre. Saupoudrer le poulet.**

**Le ip à la position SAUTE ajouter l'huile et faire brunir les poitrines de poulet. Les retirer et les mettre sur une assiette.**

**Ajouter les oignons, les carottes l'ail et cuire jusqu'à tendreté de l'oignon, environ 5 m.**

**Ajouter l'eau, le bouillon et l'orzo, bien mélanger. Saler et poivrer. Retourner le poulet dans l'appareil, sur l'orzo et fermer le couvercle. Cuire 4 m. à NANUEL. Laisser la pression descendre d'elle-même pendant 10 m. puis dépressuriser rapidement.**

**Retirer le poulet et le mettre sur une planche à découper.**

**Ajouter le feta, les tomates, les olives et les herbes à l'orzo et arroser avec le jus de citron.**

**Traduit de :**

**Delicious Under Pressure: Over 100 Pressure Cooker and Instant Pot TM Recipes (The Blue Jean Chef) » de Meredith Laurence.**

