

Poitrines de poulet désossées à l'instant pot

Ingrédients:

2 c. à soupe d'huile d'olive
4 poitrines de poulet désossées
1 oignon haché
4 gousses d'ail
2 carottes tranchées
1 branche de céleri tranché
Sel et poivre
1 tasse de bouillon de poulet
1 pincée de romarin et de thym
1 goutte de sherry
1.5 c. à table de fécule et 3 d'eau froide pour épaissir.

Préparation:

- Mettre le IP à SAUTÉ MORE
 - Assécher les poitrines avec un essuie-tout.
 - Saler et poivrer les poitrines.
 - Quand il est chaud mettre l'huile et dorer sans les déplacer les poitrines 3 minutes du premier côté et 1.5 min. de l'autre.
 - Retirer les poitrines et dorer les oignons 2.5 min. Ajouter l'ail et dorer 30 sec.
 - Ajouter les carottes et le céleri. Cuire 3 min, Ajouter du sel et du poivre si désiré.
 - Déglacer avec le sherry et bien gratter le fond avec une cuillère de bois.
 - Ajouter le bouillon, le romarin et le thym.

 - Mettre le ip à MANUAL HIGH. Cuire 5 min.
 - Quand l'appareil a fini de cuire laisser la pression descendre 10 m. et faire QR.
- Peser sur CANCEL et remettre le ip sur SAUTÉ.
- Mélanger la fécule et l'eau et verser dans le bouillon et laisser épaissir quelques minutes.

Traduit de : <https://www.pressurecookrecipes.com/instant-pot-chicken-breast/>