

## Poitrines de poulet désossées de base



parfaites

4 portions

2 cuillères à soupe de graisse solide ou liquide

Choisissez parmi le beurre, le saindoux, le gras de bacon fondu, le schmaltz ou une huile de presque toutes sortes : olive, avocat, légume, maïs, canola, carthame, pépin de raisin, noix, amande ou pacane, ou une combinaison 50/50 de gras solide et de gras liquide.

Quatre poitrines de poulet désossées de 10 à 12 onces, désossées et sans peau

2 cuillères à soupe d'herbes séchées ou d'un mélange d'assaisonnement

Choisissez au moins deux ou plusieurs pour composer la quantité totale de n'importe quelle herbe séchée comme le thym, l'origan, ou le persil ; la cannelle moulue, le gingembre séché moulu, ou le curcuma séché moulu ; une poudre de curry de toute sorte, herbes de Provence, ou tout mélange d'épices séchées assaisonnement du Cajun à italien, français au grec.

½ cuillère à café de sel de table (facultatif)

1½ tasses de liquide

Choisissez parmi l'eau, le bouillon de toute sorte, la bière, le vin de toute sorte, le vermouth sec, le xérès sec, le cidre de pomme non sucré, le nectar de poire non sucré ou un mélange 50/50 d'eau ou de bouillon et vin.

Appuyez sur le bouton : SAUTÉ

Réglez-le pour : MOYEN, NORMAL ou SUR MESURE 300°F

Temps: 15 minutes

Si nécessaire, appuyez sur : DÉMARRAGE

Faire fondre la graisse ou réchauffer l'huile dans un réchaud de 6 ou 8 pintes. Assaisonner les poitrines de poulet avec les herbes séchées ou le mélange d'assaisonnement et le sel (si utilisé). Mettre 2 poitrines dans la casserole et bien les faire dorer, en les retournant une fois, environ 6 minutes. Transférez-les dans une assiette voisine et faites dorer les deux autres poitrines de la même façon avant de les mettre dans l'assiette.

Désactiver la fonction SAUTÉ. Placer un support résistant à la chaleur et à la pression dans la casserole. Verser le liquide. Placer toutes les poitrines de poulet sur le support, en superposant les extrémités épaisses sur les extrémités minces au besoin. Verrouiller le couvercle sur la casserole.

MAX

Régler l'IP pour :PRESSURE COOK

Régler le niveau pour : MAX

Temps de cuisson : 6 minutes avec la touche KEEP WARM en mode KEEP WARM.

AUTRES IP

Régler l'ip pour : MEAT/STEAW PRESSURE COOK-MA UAL.

Régler le niveau pour : HIGH

TEMPS DE CUISSON: 8 minutes avec la touche KEEP WARM en mode KEEP WARM éteinte

Utilisez la méthode de dégagement rapide pour ramener la pression de la casserole à la normale, mais n'ouvrez pas l'instant pot. Laisser reposer pendant 3 minutes avec la valve ouverte, mais l'ip éteint.

IP 3 PINTES

Réduire de moitié la recette pour un ip de 3 pintes.

- Après la cuisson, garnir les poitrines avec beaucoup de poivre noir moulu.

- Vous obtiendrez de meilleurs résultats en saumurant les poitrines. Acheter des poitrines de poulet qui n'ont pas été injectées avec "une solution qui peut contenir..." (lire l'emballage). Fouetter 2 cuillères à soupe de sel casher dans 2 litres (8 tasses) d'eau froide jusqu'à dissolution, puis immerger les poitrines dans la saumure pendant au moins 20 minutes mais pas plus de 40 minutes. Jeter la saumure, assécher les poitrines, puis poursuivre la recette.

(Traduit de : the instant pot bible).