



Poitrines de poulets italiennes crémeuses

- 4 poitrines de poulet désossées et sans peau
- 1 tasse de bouillon de poulet faible en sodium
- 1 cuillère à thé d'ail émincé
- 1 cuillère à thé d'assaisonnement à l'italienne
- 1/4 cuillère à thé de sel
- 1/4 cuillère à thé de poivre noir
- 1/3 tasse de crème épaisse
- 1/3 tasse de poivrons rouges grillés hachés
- 1 1/2 cuillère à soupe de fécule de maïs
- 1 cuillère à soupe de pesto au basilic

Instructions

Placez les poitrines de poulet au fond du Instant Pot. Ajouter le bouillon et saupoudrer d'ail, d'assaisonnement à l'italienne, de sel et de poivre.

Placez le couvercle sur le Instant Pot et tournez la vanne a SEALING. Sélectionnez Manual/pressure cook, pression élevée (par défaut) et réglez la minuterie sur 8 minutes. Il faut environ 10 minutes à l'autocuiseur pour augmenter la pression et commencer à décompter. Une fois le temps de cuisson écoulé, éteignez l'Instant Pot et laissez la pression se relâcher naturellement (NR) pendant 5 minutes, puis relâchez-le rapidement (QR) et ouvrez le couvercle.

Retirez les poitrines de poulet et placez-les sur une planche à découper ou un plat de service. Mettre en mode SAUTÉ. (FACULTATIF: égouttez le bouillon s'il reste des morceaux de graisse ou des morceaux peu appétissants)

Mélangez la crème, les poivrons rouges, la fécule de maïs et le pesto et ajoutez-les à la casserole. Fouetter et cuire pendant 3-4 minutes, jusqu'à épaississement. Remettre le poulet dans la sauce ou servir avec de la sauce par dessus si désiré.

Traduit de : <https://www.thereciperebel.com/creamy-italian-instant-pot-chicken-breasts/>