



Poulet à l'érable et au sésame

4 portions

Préparation: 10 minutes

Cuisson: 10 minutes

2 lbs. de poitrines de poulet sans peau, coupées en cubes de 1 1/2 po

Sel et poivre noir, au goût

2 c. à table d'huile de canola ou d'arachide

1 oignon moyen, finement coupé en dés

3 gousses d'ail hachées

1 c. à thé de gingembre frais, râpé

Zeste de 1 petit citron, finement tranché

1 c. à thé de jus de citron

1/3 de tasse de sauce soja (de préférence faible en sodium)

1/4 de tasse de ketchup aux tomates

1/3 de tasse de sirop d'érable

2 c. à thé d'huile de sésame

1/4 de c. à thé de poivre noir

1/2 c. à thé de flocons de chili, ou au goût

2 c. soupe de graines de sésame blanches, grillées 4

4 oignons verts tranchés (réserver en guise de garniture)

1/2 petit bouquet de coriandre hachée (réserver en guise de garniture)

Assaisonner le poulet de sel et de poivre. Régler l'Instant Pot sur Sauté (Plus / Élevé) et ajouter l'huile. Quand elle est chaude, faire sauter les morceaux de poulet, en plusieurs fois, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Mettre de côté dans un bol.

Régler l'ip sur Sauté (Normal) et ajoutez l'oignon, l'ail et le gingembre. Faire sauter pendant 3 minutes jusqu'à ce que les oignons soient tendres. Ajouter le zeste et le jus de citron, la sauce soja, le ketchup, le sirop d'érable, l'huile de sésame, le poivre et les flocons de piment. Ajouter le poulet et les jus de repos. Régler l'instant pot sur Manual/pressure High et cuire 3 minutes. Lorsque vous avez terminé, relâcher rapidement la pression. Retirer le couvercle.

Ajouter les oignons verts et la coriandre et incorporer. Servir saupoudré de graines de sésame, d'oignons verts et de coriandre. Conseils de cuisson : Si le sirop d'érable n'est pas disponible ou si vous préférez le goût, vous pouvez le remplacer par du miel. Si la sauce est un peu liquide, dissoudre 2 à 3 cuillères à soupe de fécule de maïs dans l'eau. Régler sur Sauté (Normal) et ajouter lentement la fécule de maïs, en remuant constamment, jusqu'à obtenir l'épaisseur désirée.

Traduit de :

Instant Pot Cookbook: 1000 Day Instant Pot Recipes Plan: 1000 Days Instant Pot Diet Cookbook:3 Years Pressure Cooker Recipes Plan:The Ultimate Instant

**Pot Recipes Challenge:A Pressure Cooker Cookbook
de Katie Banks.**