



Poulet à l'orange

2 lb de poitrine ou de hauts de cuisse de poulet (coupés en morceaux de 1 à 2 pouces)
2 cuillères à soupe d'huile végétale

Sauce :

1 tasse de jus d'orange (sans sucre ajouté)
1 cuillère à soupe de gingembre (râpé)
6 gousses d'ail (hachées finement)
1 cuillère à soupe de vin de riz (ou de vin blanc sec)
1/2 tasse de sauce tomate (facultatif)
¼ tasse de sucre granulé
¼ tasse de cassonade
¼ tasse de sauce soja allégée
1 cuillère à soupe de Sriracha
zeste d'une orange

Mélange d'amidon de maïs :

2 cuillères à soupe de fécule de maïs
2 cuillères à soupe de jus d'orange

Garniture :

4 oignons verts (tranchés)
zeste d'orange extra

Mode d'emploi

Il est important que le poulet n'ait pas d'humidité supplémentaire, séchez-le avec quelques essuie-tout et coupez-le ensuite en morceaux de 1 à 2 pouces.

Chauffez votre autocuiseur : appuyez sur Sauté -> cliquez sur le bouton Ajuster -> sélectionnez Plus pour obtenir la fonction Sauté Plus, ce qui signifie que les aliments seront sautés à feu moyen-élevé. Attendez que l'indicateur du Pot Instantané indique HOT.

Ajouter l'huile dans la cuve chaude, ajouter le poulet et faire sauter pendant 2-3 minutes, en remuant plusieurs fois. Cuire jusqu'à ce qu'il commence juste à devenir doré. Lorsque vous le faites sauter, remuez constamment pour qu'il ne colle pas au fond de la poêle.

Aussi, après avoir fait sauter le poulet, vérifiez si des morceaux sont collés au fond, dans ce cas, déglacez le pot avec 1/4 tasse de jus d'orange et grattez-les avec une cuillère en bois. Si vous laissez les morceaux collés au fond, ils peuvent brûler ou faire en sorte que l'Instant Pot indique « burn ».

Si vous voulez un poulet brun doré, faites-le dorer sur la cuisinière, car l'Instant Pot n'est pas vraiment bon pour ça.

Ajouter les ingrédients de la sauce dans la cuve : 3/4 tasses de jus d'orange, ail émincé, gingembre, sauce soja, sucre blanc, cassonade, vin de riz, zeste d'orange et sauce Sriracha. Vous pouvez enlever la sauce Sriracha ou en ajouter d'autres si vous préférez votre nourriture plus épicé.

Ajouter la sauce tomate si vous l'utilisez. La sauce tomate ajoute du piquant à la recette et lui donne un goût plus savoureux. J'aime les deux : avec et sans la sauce. Vous pouvez en utiliser moins, ou l'omettre complètement si vous voulez un arôme d'orange pure.

Remuer doucement jusqu'à ce que tous les ingrédients soient mélangés et enrobés de sauce.

Fermez le couvercle, sélectionnez Manuel, puis sélectionnez 5 minutes sur Haute pression. Assurez-vous que l'évent est fermé.

Utilisez une libération naturelle de 10 minutes. Eteindre le feu. Relâchez la pression restante en ouvrant l'évent. Ouvrez le couvercle.

Sélectionner à nouveau la fonction Sauté, sur LOW. Dans un bol moyen, mélanger 2 cuillères à soupe de fécule de maïs avec le jus d'orange et fouetter jusqu'à ce que le tout soit homogène et sans grumeaux.

Ajouter le mélange de fécule dans l'Instant Pot et remuer doucement pour mélanger. Cuire encore quelques minutes en remuant doucement, jusqu'à ce que la sauce épaississe. Laisser mijoter 2-3 minutes.

Si vous voulez que la sauce soit encore plus épaisse, mélangez encore une cuillère à soupe de fécule de maïs avec du jus d'orange et ajoutez-la dans la casserole.

Laisser reposer le poulet à l'orange pendant 5-7 minutes, la sauce épaissira davantage.

Servir sur du riz et garnir d'oignons verts frais hachés et de zeste d'orange supplémentaire.

<https://sweetandsavorymeals.com/instant-pot-orange-chicken/>