



Recherche...



(<https://cuisineravecmiceline.com/wp-content/uploads/2019/03/Poulet-alfredo.jpg>)

## Poulet Alfredo dans l'Instant Pot

3.3 (66.67%) 12  
vote[s]

Cette recette est mon adaptation de la recette du délicieux Poulet Alfredo du livre *The Ultimate Instant Pot Cookbook* de *Coco Morante*. La deuxième fois que j'en ai préparée j'ai saupoudré le basilic, le thym, le sel, le poivre et la muscade sur le poulet 30 minutes avant de débiter la cuisson. Le poulet avait plus de saveur mais vous le trouverez tout de même délicieux si vous n'avez pas le temps de l'assaisonner à l'avance.

Même si j'avais besoin de seulement 2 portions, j'ai préparé les 4 portions et réfrigéré la moitié à l'étape 5 c'est-à-dire juste avant d'incorporer les fromages et la crème. À l'étape 6, j'ai ajouté la moitié de la crème et des fromages. Deux jours plus tard, il a simplement suffi de réchauffer la préparation de pâtes et poulet cuite avec la moitié des fromages et de la crème.



Portions: 4

Notez que le temps de cuisson comprend le temps que l'Instant Pot prend pour débiter la cuisson, la cuisson et le temps de repos avant l'évacuation.

TEMPS DE PRÉPARATION 25 mins    TEMPS DE CUISSON 26 mins    TEMPS TOTAL 51 mins

(<https://cuisineravecmiceline.com/fr/recettes/poulet-alfredo-dans-linstant-pot/?print=1>)

- 125 g de fromage à la crème coupé en cubes, à température ambiante
- 28 g (2 c. à soupe) de beurre
- 1 gousse d'ail, hachée
- 500 g de poitrine de poulet sans os, sans peau en cubes de 2,5 cm (1 po)
- 2 ml (1/2 c. à thé) de basilic séché
- 2 ml (1/2 c. à thé) de thym séché
- Sel, Poivre
- 1 ml (1/4 c. à thé) de muscade
- 250 g de penne
- 500 ml (2 tasses) de bouillon de poulet
- 125 ml (1/2 tasse) de parmesan râpé
- 60 ml (1/4 de tasse) de crème 15 ou 35%
- 15 ml (1 c. à soupe) de persil frais haché finement

**1** Couper le fromage à la crème et laisser tempérer pendant que vous procédez aux étapes suivantes

- 2 Sélectionner sauté à « medium ou normal », mettre 15 minutes et commencer la cuisson dès que le bol est chaud. Faire fondre le beurre et cuire l'ail 1 minute. Ajouter le poulet, le basilic, le thym, le sel, le poivre et la muscade et cuire 5 minutes en remuant fréquemment avec une cuillère en bois.
- 3 Déposer les penes sur le poulet en une couche sans mélanger, verser le bouillon et pousser sur les penes pour les immerger le plus possible dans le bouillon. Fermer l'autocuiseur avec le bouton en position pression. Peser sur « cancel ».
- 4 Sélectionner « pressure cook ou manual », mettre 5 minutes à « high » avec « warm à off ». Peser sur « start ». La casserole prendra environ 8 minutes avant de commencer la cuisson.
- 5 Lorsque l'alarme de fin de cuisson sonne, laisser reposer 5 minutes et évacuer la pression. (C'est ici que j'ai mis de côté la moitié de la préparation)
- 6 Retirer le couvercle, ajouter le fromage à la crème, le parmesan et la crème et remuer quelques secondes. Couvrir sans fermer hermétiquement et laisser reposer 2 minutes pour laisser fondre les fromages. Découvrir, remuer et servir immédiatement saupoudrée de persil. La sauce continuera d'épaissir en adhérant aux pâtes pendant le repas.

- 🔗 Étiquettes > Instant Pot (<https://cuisineravecMicheline.com/fr/tag/instant-pot/>), pâtes alimentaires (<https://cuisineravecMicheline.com/fr/tag/pates-alimentaires/>), poulet (<https://cuisineravecMicheline.com/fr/tag/poulet/>)
- 📁 Catégories > Au Menu (<https://cuisineravecMicheline.com/fr/cat%C3%A9gorie/recettes/au-menu/>), Automne (<https://cuisineravecMicheline.com/fr/cat%C3%A9gorie/recettes/cuisine-des-saisons/automne/>), Cuisine des saisons (<https://cuisineravecMicheline.com/fr/cat%C3%A9gorie/recettes/cuisine-des-saisons/>), Cuisines (<https://cuisineravecMicheline.com/fr/cat%C3%A9gorie/recettes/cuisines/>), Hiver (<https://cuisineravecMicheline.com/fr/cat%C3%A9gorie/recettes/cuisine-des-saisons/hiver/>), Plats Principaux (<https://cuisineravecMicheline.com/fr/cat%C3%A9gorie/recettes/au-menu/plats-principaux/>), Printemps (<https://cuisineravecMicheline.com/fr/cat%C3%A9gorie/recettes/cuisine-des-saisons/printemps/>), Recettes Instant Pot (<https://cuisineravecMicheline.com/fr/cat%C3%A9gorie/recettes/recettes-instant-pot/>)



(<https://cuisineravecMicheline.com/fr/marme>)



(<https://cuisineravecMicheline.com/fr/sauce-t>)



(<https://cuisineravecMicheline.com/fr/a-propos/>)

## Micheline Mongrain-Dontigny

(<https://cuisineravecMicheline.com/fr/a-propos/>)

### Laisser un commentaire

*Votre adresse courriel ne sera pas publiée.*

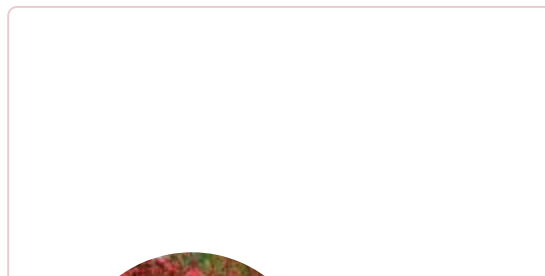
**NOM**

**COURRIEL**

**SITE WEB**

**COMMENTAIRE**

**LAISSER UN COMMENTAIRE**





(/a-propos/)

Bonjour, je m'appelle Micheline  
C'est un plaisir de vous  
accompagner  
dans votre Cuisine!

**À Propos**  
(<https://cuisineravecmiceline.com/fr/a-propos/>)



## **INFOLETTRE**

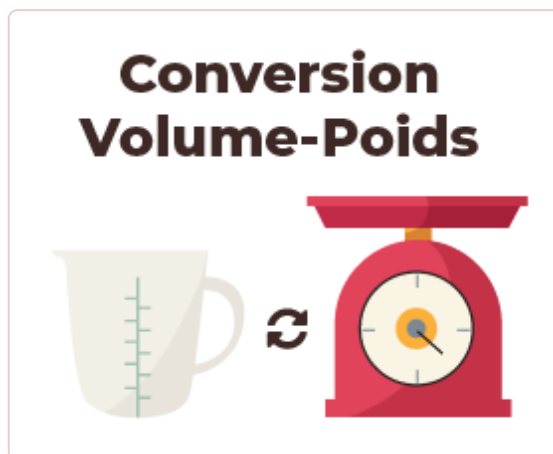
Soyez au courant de mes  
toutes nouvelles recettes

**Abonnez-Vous!**



(<https://cuisineravecmiceline.com//les-grands-classiques-de->

[la-cuisine-d/](#))



(<https://cuisineravecmiceline.com/fr/conversion-volume-poids-des-aliments/>)

**Guide de températures**  
(<https://cuisineravecmiceline.com/fr/guide-de-temperatures-des-cuissons/>)



(<https://cuisineravecMicheline.com/fr/guide-de-temperatures-des-cuissons/>)



(<https://cuisineravecMicheline.com/fr/donations/>)

**VOUS AIMEZ NOS  
RECETTES !**

**Offrez-nous du café**  
(<https://cuisineravecMicheline.com/fr/donations/>)

Traditional Quebec Cooking: a treasure of heirloom recipes: Une collection de recettes familiales simples et savoureuses, faciles à préparer



**Julian Armstrong**  
The Gazette, Food

## RECHERCHEZ



## INSCRIVEZ-VOUS À MON INFOLETTRE!

Courriel:

M'abonner

## RETROUVEZ-MOI SUR



(<https://www.facebook.com/Cuisiner-avec-Micheline-Mongrain-Dontigny-300502856396/>)



([https://www.instagram.com/micheline\\_mongraindontigny/](https://www.instagram.com/micheline_mongraindontigny/))



(<https://twitter.com/michelinemong>)



(<https://www.pinterest.fr/michelinemong/>)



## AUTEUR

[À Propos](#)

[Contact](#)

[Conditions](#)

## PETITS CARACTÈRES

Toutes images et contenu de ce site web ne sont pas libres de droit. Merci de ne pas les utiliser sans mon autorisation.

Cuisiner avec Micheline - © 2009 - 2019

## DESIGN PAR

Sébastien Dontigny (<mailto:sebastiendontigny@live.com>)