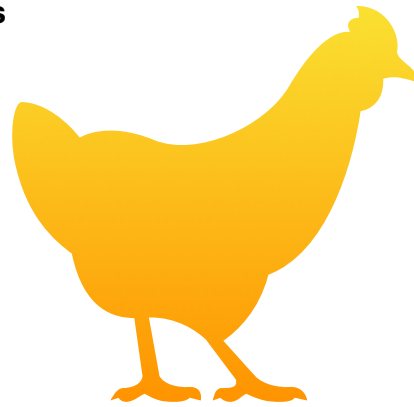


## *Poulet bbq à l'orange*

**4 poitrines de poulet désossées coupées en cubes**  
**1/2 t. de jus d'orange**  
**2 c. à table de ketchup**  
**1/3 de t. de sauce soya**  
**1/4 de t. de cassonade**  
**2 gousses d'ail**  
**1/2 c. à thé de gingembre moulu**  
**1 c. à table de vinaigre de cidre**  
**1/4 de t. d'eau**  
**Sauce barbecue env. 6 c. à table.**  
**Sel et poivre**



**Dans un grand bol mélanger l'eau, la cassonade, le gingembre, le ketchup, la sauce soya, le jus d'orange et le vinaigre de cidre.**  
**Verser le contenu du bol dans l'instant pot sur le poulet.**  
**Cuire 5 m. sur MANUAL, laisser la pression descendre naturellement. Ouvrir le couvercle et verser la sauce barbecue dans l'ip. Remettre l'appareil sur SAUTÉ, laisser chauffer quelques minutes et servir.**

**Traduit de :**

**Daniels, Rosie. Instant pot cookbook : instant pot recipes for beinners. The greatest and easy guide to the instant pressure cooker**