



par Josée di Stasio

4 à 6 portions

Catégories: [Plats principaux](#) et [Plats de volaille](#)

Ingrédients

- 1 poulet coupé en 8 morceaux
- ou
- 8 à 12 pilons de poulet
- ou
- 4 à 6 suprêmes de poulet
- 1/4 tasse d'huile d'olive
 - 1/2 tasse de miel ou de cassonade
 - 1/3 tasse de vinaigre de cidre ou de vinaigre de Xérès ou balsamique
 - 1 tasse de vin blanc ou de bouillon de poulet
 - 2 gousses d'ail écrasées (facultatif)
 - 1 c. à thé de piment de Jamaïque moulu
- ou
- 1 c. à soupe de thym frais
- ou
- 2 c. à thé d'herbes de Provence
- 2 feuilles de laurier déchirées
 - 1 à 2 bonne poignée d'olives vertes
 - 2 tasses de fruits secs – figues, abricots
 - Sel et poivre du moulin

Préparations

Mélanger tous les ingrédients dans un grand bol ou dans un sac de plastique de congélation. Laisser mariner au réfrigérateur pendant au moins 2 heures ou toute une nuit.

Mettre les fruits et les olives dans le fond du instant pot avec la marinade. Mettre le poulet sur la grille par dessus les fruits. Faire cuire 6 min par lb a manuel haute intensité. Lorsque terminer, relachez manuellement la pression et passer au four à broil pour dorer en badigeonnant avec la marinade.

Servir accompagné de semoule de blé aux herbes fraîches (couscous) ou d'une purée de panais et d'un légume vert.

VARIANTE :

Si vous utilisez les suprêmes de poulet, les retirer de la marinade et les faire saisir dans une poêle (avec un peu d'huile d'olive).