

POULET à L'ORANGE INSTANT POT

★★★★★
4.9 de 56 votes

Temps de préparation	Temps de cuisson	Temps total
15 minutes	15 minutes	30 minutes



Fait de jus d'orange frais et de zeste d'orange pour une saveur exceptionnelle.

Cours: Plat principal

Cuisine: Chinoise

Portions : 6 personnes

Calories : 343 kcal

Auteur : Catalina Castravet

Ingrédients

- Poitrine de poulet de 2 lb ou cuisses coupées en morceaux de 1 à 2 po
- 2 cuillères à soupe d'huile végétale ou huile de coconut

Sauce:

- 1 tasse de jus d'orange
- 1 cuillère à soupe de gingembre râpé
- 6 gousses d'ail * émincées ou 2cuil.soupe de Oh So Garlic
- 1 cuillère à soupe de vin de riz/saké ou de vin blanc sec **
- %&`hUggY`XY`gUi`W`hca`UhY`Yb`cdh]cb
- ¼ tasse de sucre granulé
- ¼ tasse de sucre brun
- ¼ tasse de sauce soja
- 1 cuillère à soupe Sriracha ***
- le zeste de 1 orange

Boue de fécule de maïs:

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

Garnir:

- 4 oignons verts tranchés
- zeste d'orange supplémentaire

Instructions

1. Il est important pour le poulet de ne pas avoir d'humidité supplémentaire, le sécher avec quelques essuis-tout ensuite couper le poulet en morceaux de 1 à 2 pouces.

2. Réchauffez votre autocuiseur: appuyez sur Sauté -> cliquez sur le bouton Ajuster -> sélectionnez Plus pour obtenir la fonction Faire sauter plus, ce qui signifie que les aliments seront sautés à feu mi-vif. Attendez que l'indicateur Instant Pot indique HOT.

3. Ajouter l'huile au pot instantané chaud, ajouter le poulet et faire sauter pendant 2-3 minutes, en remuant plusieurs fois. Cuire jusqu'à ce qu'il commence à être doré. Lorsque vous le faites sauter, remuez constamment pour qu'il ne colle pas au fond de la poêle.
4. Aussi, après avoir fait sauter le poulet, vérifiez si les morceaux collés au fond, dans ce cas, déglacer 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 empêcher le pot de venir à la pression.
5. Ajouter les ingrédients de la Sauce dans le pot: 3/4 de tasse restante de jus d'orange, d'ail haché, de gingembre, de sauce soja, de sucre blanc, de cassonade, de vin de riz, de zeste d'orange et de sauce Sriracha. Vous pouvez sauter la sauce Sriracha ou ajouter plus si vous préférez votre nourriture du côté plus épicé.
6. Ajouter la sauce tomate si vous l'utilisez. La sauce tomate ajoute une touche à la recette sucrée globale, et il rend le goût plus savoureux. C'est basé sur votre propre préférence. J'aime les deux façons: avec et sans la sauce. Vous pouvez utiliser moins, ou complètement le laisser si vous voulez un arôme d'orange pur.
7. Remuez doucement jusqu'à ce que tous les ingrédients soient combinés et enrobés de sauce.
8. Fermez le couvercle, sélectionnez Manuel et sélectionnez 5 minutes à haute pression. Assurez-vous que l'évent est fermé.
9. Utilisez une libération naturelle de 10 minutes. Éteignez le feu. Relâchez la pression restante en ouvrant l'évent. Ouvrez le couvercle.
10. Sélectionnez 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, fouetter jusqu'à ce que tout soit combiné sans grumeaux.
11. Ajouter le mélange au pot instantané et remuer doucement pour combiner. Faites cuire sur la fonction Sauté pendant encore quelques minutes, en remuant doucement, jusqu'à ce que la sauce épaississe. Laisser mijoter pendant 2-3 minutes.
Si vous voulez que la sauce soit encore plus épaisse, mélangez une autre cuillère à soupe de fécule de maïs avec du jus d'orange et ajoutez-la au pot.
12. Laissez reposer le Poulet à l'orange pendant 5-7 minutes, la sauce épaissira plus.
13. Servir sur du riz et garnir d'oignons verts frais hachés et de zeste d'orange supplémentaire.

Notes de recette

- * J'aime l'ail supplémentaire dans ce plat, pour certaines personnes, il peut être trop, vous pouvez utiliser 3-4 gousses seulement, si vous n'êtes pas un grand amateur de l'ail.
- ** Vous pouvez également l'ignorer si vous n'en avez pas en main.
- *** Vous pouvez ajouter plus ou moins Sriracha ou passez-le entièrement, selon vos préférences ou utilisez des flocons de piment rouge.

Testé et traduit par katherine boutet

Apports nutritionnels

POULET ORANGE INSTANT POT

Quantité par portion

Calories 343

Calories provenant des matières grasses 72

% Valeur quotidienne*

Matière grasse totale 8g **12%**

Graisse saturée 4g **20%**

Cholestérol 96 mg **32%**

Sodium 992 mg **41%**

Potassium 850 mg **24%**

Glucides totaux 31g **10%**

Fibres alimentaires 1g **4%**

Sucres 22g

Protéines 34g **68%**

Vitamine A 7,7%

Vitamine C 36,3%

Calcium 4,1%

Fer à repasser 8,6%

* Les valeurs quotidiennes en pourcentage sont basées sur un régime de 2000 calories.