

## Poulet au brocoli et cheddar

**1 1/2 à 2 lbs de poitrines de poulet tranchées minces  
1/8 de po.**

**1/2 t. de farine assaisonnée avec du sel d'ail et du sel  
d'oignon**

**3 c. à table d'huile, pour 2 livres utiliser 1/4 de t.**

**4 c. à table de beurre divisé en 3 c. à table et 1 c. à  
table.**

**2 échalottes françaises hachées**

**Couronne de 1 lb, 1 1/2 de brocoli, séparées en  
fleurettes et divisées en 1/3 et 2/3**

**1 1/2 t. de bouillon de poulet**

**16 onces de cheddar**

**1 t. de crème épaisse**

**1 c. à table de sauce piquante, optionnel**

**1 rangée de biscuits Ritz écrasés.**

**3 c. à table de fécule de maïs et d'eau pour épaissir**

**Les restes de sauce peuvent être servissur des pâtes  
ou pour une soupe brocoli cheddar.**



**Passer le poulet dans la farine assaisonnée.**

**Placer le ip sur SAUTÉ ADJUST, MORE or HIGH.**

**Quand il indique Hot, verser l'huile faire revenir les morceaux de poulet quelques uns à la fois, pour qu'ils brunissent légèrement. Les mettre de côté sur du papier essuie-tout dans une assiette.**

**Faire fondre 1 c. à table de beurre et déglacer. Bien gratter le fond du ip pour décoller tous les petits morceaux collés.**

**Par la suite faire revenir les échalotes 3 m. ou jusqu'à ce qu'elles commencent à brunir. Ajouter le bouillon et le poulet cuit dans la cuve.**

**Ajouter les 2/3 du brocoli et fermer le couvercle. Cuire 5 m. à Manual.**

**Pendant que le poulet cuit écraser les biscuits et ajouter les 3 c. à table de beurre qui restent. Bien mélanger et mettre 30 sec. au micro-ondes.**

**Quand la cuisson est terminée ouvrir le couvercle et retirer le poulet. Placer ce dernier dans un grand plat allant au four.**

Remettre le ip sur SAUTÉ. Bien mélanger le brocoli et le bouillon. Le brocoli va se défaire mais c'est ce qui est voulu.

Ajouter le 1/3 du brocoli qui reste et le laisser chauffer et ramollir un peu soit environ 3 m.

Ajouter la crème et bien mélanger. Ajouter graduellement le fromage et bien mélanger pour éviter que le fromage ne colle. Quand le tout commence à bouillonner ajouter la fécule et bien mélanger. Après quelques minutes fermer le ip et laisser épaissir.

Ajouter le contenu sur le poulet dans le plat allant au four. Étendre le mélange de biscuits sur le dessus et mettre au four une dizaine de minutes jusqu'à ce que le dessus soit doré. Ne pas trop cuire pour ne pas brûler le dessus.

Servir avec du riz.

Traduit de :

Photo de :

<http://pressureluckcooking.com/recipe/instant-pot-broccoli-cheddar-chicken/>

