

## Poulet au miel et à l'ail Instant-Pot.

4.82 from 77 votes



### **Poulet instantané au miel et à l'ail**

Temps de préparation	5 minutes
Temps de cuisson	20 minutes
Temps total	25 minutes

***Cuisses de poulet sucrées, salées, tendres et juteuses, préparées avec la sauce au miel et à l'ail la plus étonnante et cuites dans un Instant Pot.***

Cuisine: asiatique  
Portions: 4 portions  
Calories: 360 kcal  
Auteur: Katerina | Diethood

### **Ingredients**

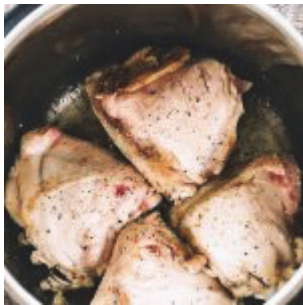
- 4 à 6 cuisses de poulet avec peau et sans os
- 1/3 tasse de miel
- 4 gousses d'ail émincées
- 1/2 tasse de sauce de soja faible en sodium
- 1/2 tasse de ketchup sans sel
- 1/2 cuillère à café d'origan séché
- 2 cuillères à soupe de persil frais haché
- 1 cuillère à soupe d'huile de graines de sésame
- sel et poivre fraîchement moulu, au goût
- 1/2 cuillère à soupe de graines de sésame grillées, pour la garniture
- oignons verts tranchés, pour la garniture

Instructions

- Dans un petit bol, mélanger le miel, l'ail émincé, la sauce soja, le ketchup, l'origan et le persil; bien mélanger et mettre de côté.



- Faites chauffer le pot instantané en mode sauté.
- Ajouter l'huile de sésame dans le pot.
- Assaisonner les cuisses de poulet avec du sel et du poivre; disposer dans le pot instantané et cuire environ 2 à 3 minutes de chaque côté.



- Ajoutez la sauce au miel et à l'ail préparée dans le pot; couvrir et verrouiller le couvercle.



- Cuire en mode volaille pendant 20 minutes.
- Eteignez le pot et laissez-le relâcher, environ 5 minutes.
- Transférer le poulet dans une assiette de service et verser la sauce sur le poulet.
- Garnir de graines de sésame grillées et d'oignons verts.
- Servir.