

Poulet au miel et aux pommes

Portions: **2**

Préparation: 10 minutes

Cuisson: 10 minutes



3/4 de lb de poitrines de poulet désossées

2 pommes

2 cuillères à thé d'ail haché

1/2 tasse de bouillon de poulet faible en sodium

2 cuillères à soupe de miel cru

1 1/2 cuillères à thé de sauce soya faible en sodium

1 1/2 cuillères à thé d'huile d'olive

1/2 cuillère à thé de sel

1 cuillère à soupe de fécule de maïs

1/4 de tasse d'eau

Couper les pommes en cubes, puis les mettre de côté. Préchauffez l'Instant Pot puis sélectionnez le menu SAUTÉ. Verser de l'huile d'olive dans l'Instant Pot puis incorporez l'ail haché. Faire sauter jusqu'à ce que l'ail soit légèrement doré puis appuyer sur le bouton CANCEL. Couper la poitrine de poulet en cubes puis ajouter au instant pot. Ajouter les pommes, le miel, la sauce soja, le romarin, le sel et le poivre, puis verser le bouillon de poulet dans la

casserole. Fermer le couvercle et cuire 10 minutes sur MANUAL/PRESSURE HIGH. Pendant ce temps, mélanger la fécule avec de l'eau. Mettre de côté. Une fois la cuisson du poulet terminée, ouvrir le couvercle puis sortir le poulet et le mettre dans un plat de service. Remettre l'instant pot sur SAUTÉ. Verser le mélange de fécule de maïs dans la sauce, puis remuer pendant environ une minute. Verser la sauce sur le poulet et servir sur du riz.

Traduit de :

Instant Pot Cookbook: The Best 618 Instant Pot Recipes You'll Ever Eat; Fast, Easy and Delicious Recipes for Health and Rapid Fat Loss with Nutritional Facts for Every Recipe » de Susan Moore.