

Poulet au pesto

Pour 4 à 6 personnes | Temps d'activité : 10 minutes | Temps total : 1 heure 10 minutes

Un poulet entier sort du Instant Pot tendre et juteux en seulement 28 minutes. Glisser du pesto (ou une autre pâte d'épices de votre choix) sous la peau de l'oiseau présente de nombreux avantages : il ajoute beaucoup de saveur, aide à garder la viande de poitrine humide et améliore le liquide de cuisson pour que vous puissiez l'utiliser pour faire une délicieuse sauce à la poêle. Assurez-vous d'avoir un oiseau qui pèse le plus près possible de 4 livres - un poulet plus petit peut trop cuire et un oiseau plus gros ne rentrera pas dans la marmite.



© Can Stock Photo - csp11109125

1 (4 livres) de poulet rôti entier, cou et abats dans la cavité enlevés

1/2 tasse Pesto maison (

1 tasse de bouillon de poulet maison ou de bouillon faible en sodium acheté en magasin

2 gousses d'ail moyennes, tranchées finement

1 feuille de laurier

Note de la traductrice : Les tableau de temps de cuisson Viande qui se trouve dans le Drive suggère un temps de cuisson de 8 minutes pour le poulet frais.

1 Détachez la peau recouvrant la poitrine et les cuisses du poulet en glissant soigneusement vos doigts sous la peau, en prenant soin de ne pas déchirer la peau recouvrant le dessus de la volaille. Glisser le pesto sous la peau du poulet, en appuyant pour le répartir uniformément sur la poitrine et les cuisses. Replier les ailes derrière le dos du poulet et attacher les pilons avec de la ficelle de boucher. Saler et poivrer généreusement l'extérieur du poulet.

2 Placer un support dans la cuve et ajouter le bouillon, l'ail et la feuille de laurier. Placez le poulet, poitrine vers le haut, sur lesupport. Verrouiller le couvercle, sélectionner la fonction MANUAL/ PRESSURE COOK HIGHpendant 28 minutes. 3 Lorsque le temps de cuisson est écoulé, relâchez rapidement la pression. Déverrouiller le couvercle et insérer un thermomètre à lecture instantanée au centre de la partie la plus épaisse de la poitrine ; il devrait enregistrer 160°F ; la cuisse devrait enregistrer 175°F. Si le poulet n'est pas cuit, couvrir avec un couvercle régulier, sélectionner SAUTÉ, et ajuster à la chaleur NORMALE/MÉDIUM pendant 5 minutes. Vérifier à nouveau la température.

4 Si vous désirez une peau croustillante, préchauffez le gril du four et ajustez la grille du four de façon à ce qu'elle soit à 8 pouces sous l'élément du grilloir. Tapisser une plaque à pâtisserie de papier d'aluminium.

5 Placer le poulet sur la plaque de cuisson préparée et faire griller jusqu'à ce que la peau soit dorée, environ 3 minutes. Transférer le poulet sur une planche à découper, recouverte avec du papier d'aluminium et laisser reposer pendant 10 minutes.

6 Pendant que le poulet repose, réduire le liquide de cuisson dansla cuve. Sélectionner SAUTÉ et ajuster à latempérature PLUS/HAUTE. Laisser mijoter, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que le liquide ait réduit de moitié, environ 5 minutes. Appuyezsur CANCEL. Jeter la feuille de laurier. Découper le poulet et le servir avec la sauce.

Traduit de : Manning, Ivy Instant pot italian.