



## Poulet aux sésames

2 livres de poitrine de poulet  
½ tasse de sauce de soja  
¼ tasse de ketchup  
1 c. À thé de sauce piquante ou sriracha  
2 gousses d'ail  
1 pouce de gingembre  
¼ tasse de miel  
1 cuillère à soupe d'huile de sésame  
2 c. À table de fécule de maïs + 1-2 c. à table d'eau  
1 cuillère à soupe de graines de sésame pour garnir  
Oignons verts ou oignons de printemps pour garnir

### Instructions

Laver et couper les poitrines de poulet en cubes. Émincer l'ail, peler et râper le gingembre. Ajoutez le poulet au Instant Pot, suivi de la sauce soja, de l'ail, du gingembre, du ketchup, de la sauce piquante ou de la sriracha et du poivre noir. Mélanger. Couvrez le Instant Pot avec le couvercle et assurez-vous que la vanne est en position d'étanchéité. Cliquez sur MANUEL ou sur PRESSURE COOK (cela dépend de votre IP) et faites cuire à feu vif (HIGH) pendant 3 minutes. Lorsque le temps est terminé faire un QR (mettre la valve en position venting). Ouvrez le couvercle avec précaution, cliquez sur SAUTE et laissez cuire environ 5 minutes. Ajoutez le miel, l'huile de sésame. Pour épaissir, mélanger 2 cuillères à soupe de fécule de maïs avec 1-2 cuillères à soupe d'eau. Ajoutez-le à la sauce et mélangez-le avec une cuillère en bois jusqu'à ce que la sauce épaississe. Vous n'avez peut-être pas besoin de l'épaissir pendant 5 minutes sur le mode SAUTÉ ; il suffit de l'éteindre quand il est suffisamment épais et vous pouvez même vouloir retirer la cuve et la mettre de côté. Garnir de graines de sésame et d'oignons verts. Servir avec du riz blanc ordinaire.

### Remarques

Goûtez la sauce avant de l'épaissir et voyez si vous devez ajouter du sel. La sauce de soja est généralement assez salée, aussi je n'ajoute jamais de sel mais je vérifie et je décide.

Traduit et adapter de : [https://littlesunnykitchen.com/wprm\\_print/15739](https://littlesunnykitchen.com/wprm_print/15739)