



Poulet aux épices à l'autocuiseur

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

35 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 783; protéines 53 g; M.G. 61 g; glucides 3 g; fibres 2 g; fer 4 mg; calcium 44 mg; sodium 1 419 mg



Ingrédients

- 15 ml (1 c. à soupe) de paprika ordinaire
- 15 ml (1 c. à soupe) de paprika fumé doux
- 10 ml (2 c. à thé) de sel
- 5 ml (1 c. à thé) de poivre noir moulu
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre de chili
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de poudre d'ail
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de poudre d'oignon
- 1,25 ml (1/4 de c. à thé) de piment de Cayenne
- 1 poulet entier congelé de 1,7 kg (3 3/4 lb)

Étapes

- 1 Avant de commencer la recette, s'assurer que la soupape à flotteur de l'autocuiseur est bien dégagée et que rien ne bloque l'ouverture. S'assurer également que la poignée d'évacuation de la vapeur est à la position « Sealing ».
- 2 Dans un bol, mélanger les deux sortes de paprika avec le sel, le poivre, la poudre de chili, la poudre d'ail, la poudre d'oignon et le piment de Cayenne.
- 3 Rincer le poulet sous l'eau froide, puis l'éponger à l'aide de papier absorbant.
- 4 Frotter toute la surface extérieure du poulet avec le mélange d'épices.
- 5 Dans le contenant de l'autocuiseur, déposer la grille à cuisson vapeur, puis verser 500 ml (2 tasses) d'eau. Déposer le poulet sur la grille.
- 6 Fermer hermétiquement l'autocuiseur en tournant le couvercle.
- 7 Appuyer sur la touche « Pressure cooking » et cuire 35 minutes à haute pression (« High »). Ne jamais ouvrir le couvercle pendant qu'il y a de la pression.
- 8 Une fois la cuisson terminée, laisser la pression descendre naturellement avant d'ouvrir le couvercle, jusqu'à ce que la soupape à flotteur redescende (cela peut prendre entre 10 et 30 minutes).