



Poulet aux cajous

- 1 1/4 lb de hauts de cuisse ou de poitrine de poulet coupés en morceaux de 1 pouce
- sel de mer et poivre noir au besoin
- 1-2 c. à soupe d'huile de noix de coco ou d'huile d'olive
- 3 1/2 tasses de fleurons de brocoli
- 1 poivron rouge coupé en petits morceaux
- 1 c. à soupe d'amidon de marante ou de fécule de maïs ou 1 cuillère à café de gomme xanthane pour une faible teneur en glucides
- 2 c. à soupe d'eau et plus si nécessaire pour diluer la sauce

SAUCE et MARINADE

- 6 c. à soupe de tamari sans gluten
- 1 c. à soupe de sauce hoisin ou utiliser de la sauce de poisson.
- 1 cuillère à café d'huile de sésame grillée
- 1-2 cuillères à café de sucre de coco ou le stevia
- 3/4 c. à soupe de vinaigre de cidre de pomme
- 1/2 cuillère à café de gingembre frais haché finement
- 2 gousses d'ail hachées finement
- 1/3 - 1/2 tasse d'eau OU de bouillon de poulet
- Facultatif
- flocons de chili au piment rouge
- graines de sésame grillées
- 1 oignon vert tranché finement

Mode d'emploi

Dans un bol moyen, mélanger le tamari, la sauce hoisin, l'huile de sésame, l'édulcorant (si utilisé), le vinaigre, le gingembre et l'ail pour la sauce. Réserver.

Assaisonner le poulet avec du sel, du poivre et 1 cuillère à soupe de sauce/marinade. Laisser reposer pendant que vous hachez et préparez vos légumes.

Tournez votre Instant Pot à SAUTE puis ajoutez de l'huile. Une fois que l'huile est chaude, ajouter le poulet et laisser cuire pendant 1-2 minutes. Verser le reste de la sauce avec 1/3 tasse d'eau (ou de bouillon de poulet). Couvrir avec le couvercle.

Appuyer sur la vanne pour SEALING et appuyer sur MANUAL ou PRESSURE COOK pendant 4 minutes. Le Pot Instantané prendra un certain temps pour venir à la pression. Une fois les 4 minutes écoulées, utilisez une cuillère longue et poussez la valve vers la VENTING pour une LIBÉRATION RAPIDE.

Une fois que toute la pression est relâchée, déverrouillez soigneusement le couvercle. Appuyez sur le bouton SAUTE, puis fouettez l'amidon d'arrow-root (ou la gomme xanthum) avec 2 cuillères à soupe d'eau jusqu'à ce qu'ils soient combinés et mélangez-les dans le pot instantané. Ajouter les légumes et les noix de cajou et cuire pendant 4 à 5 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que la sauce ait épaissi. Ajuster les assaisonnements avec du sel, du poivre ou des flocons de piment rouge et / ou ajouter plus d'eau au besoin pour diluer la sauce. Bien enrober le tout d'un mélange final.

Transférer dans un plat et servir chaud sur un grand plat ou sur des zoodles, du riz au chou-fleur (paleo), du quinoa ou du riz ordinaire ou des nouilles. Saupoudrer de graines de sésame et d'oignons verts si désiré.

<https://lifemadesweeter.com/instant-pot-cashew-chicken/>