

Poulet et riz avec coriandre

Temps de préparation 5 minutes

Temps de cuisson 15 minutes variable, voir plusbas.

Temps total 30 minutes

Portions 4 personnes

2 poitrines de poulet 5 oz

Ou

2 cuisses de poulet non

désossées (soit 2 poitrines de poulet de 5 onces si vous faites la recette avec du riz blanc OU 2 cuisses de poulet non cuites de 10 onces si vous faites la recette avec du riz brun.)

1 bouquet de coriandre

1 tasse d'eau (à température ambiante, pas froide)

1/2 cuillère à soupe de ghee ou de gras de bacon

1 petit oignon coupé en dés

2 gousses d'ail

1 tasse de riz basmati blanc ou de riz basmati brun (choisir blanc ou brun selon le type de poulet que vous utilisez)

1 tasse de carotte en dés



1 tasse de céleri en dés

1 tasse de poivron rouge coupé en dés

Sel

Poivre

Coriandre pour la garniture

Assaisonner généreusement les poitrines de poulet (ou retirer la peau des cuisses de poulet et assaisonner) de sel et de poivre des deux côtés et réserver.

Épluchez et coupez les carottes en dés, lavez et coupez le céleri en dés, lavez, épépinez et coupez en dés les poivrons.

Laver et essorer la coriandre sèche et couper les tiges pour la plupart et mélanger avec une tasse d'eau à température ambiante.

Appuyer sur SAUTÉ pour faire chauffer le cuiseur.

Épluchez et hachez l'oignon et l'ail. Ajouter la graisse de ghee ou de bacon et y faire revenir l'oignon et l'ail jusqu'à ce qu'ils commencent à brunir légèrement. Remuez souvent. Assurez-vous qu'aucun morceau d'oignon ou d'ail ne colle au fond de l'instant pot. Si pour une raison quelconque il y en a, déglacer en ajoutant une cuillère à soupe ou deux d'eau et remuer pour enlever tous les morceaux du fond.

Ajouter le riz, le sel et le poivre dans l'Instant Pot, puis verser l'eau de coriandre sur le dessus. Donnez-lui un coup de fouet rapide. Ajouter les légumes coupés en dés en une seule couche, puis garnir de poitrines de

poulet assaisonnées. Fermez IMMÉDIATEMENT le couvercle pour éviter que l'eau ne s'évapore (important!)

Appuyer sur «CANCEL», puis «MANUAL High» et cuire 5 (-8) minutes de haute pression pour la version poitrine de poulet / riz blanc OU 22 minutes pour la version poulet cuisse / riz brun. >>> LISEZ LA SECTION DES NOTES POUR LE MINUTAGE S'IL VOUS PLAÎT!

Une fois que l'Instant Pot émet un signal sonore vous indiquant que les 5 minutes sont écoulées, prévoyez 10 minutes de relâchement de la pression naturelle (réglez une minuterie pour ne pas manquer le moment). Ensuite, relâchez la pression restante manuellement pour la version poitrine de poulet / riz blanc. Ou laissez la pression se relâcher naturellement tout seul pour la version cuisse de poulet / riz brun (peut prendre environ 15-20 minutes)

Ouvrez le pot et profitez de l'odeur! Ensuite, utilisez deux fourchettes pour déchieter le poulet. Mélanger le tout et servir immédiatement avec un peu de coriandre fraîche saupoudrée sur le dessus.

Notes de recette

* Certaines personnes n'ont pas eu de succès avec cette recette. Je l'ai testé intensivement et il est toujours sorti de la même manière après chaque test avec une pression élevée de 5 minutes et un relâchement de pression naturelle de 10 minutes, puis un relâchement rapide. (Ou pour les cuisses /

riz brun 22 minutes et libération complète de la pression naturelle).

*

Traduit de et photo de :

* <https://greenhealthycooking.com/instant-pot-chicken-and-rice/>