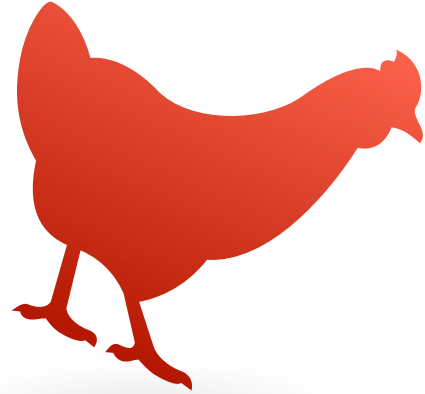


Plat de poulet facile

Temps de préparation: 10 minutes

Cuisson: 35 minutes

Portions: 8



1 poulet entier

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1 cuillères à soupe de zeste de citron, râpé

1/2 c. à thé de cannelle

1 tasse de bouillon de poulet

1 cuillère à soupe de feuilles de thym le goût

1 cuillère à soupe de poudre de cumin

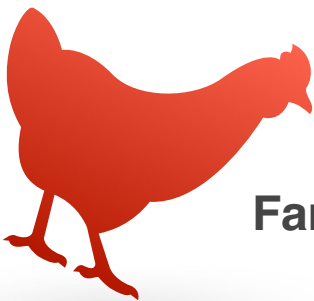
2 cuillères à thé de poudre d'ail

1 cuillère à soupe de poudre de coriandre

Dans un bol, mélanger la cannelle avec le cumin, l'ail, la coriandre, le sel, le poivre et le zeste de citron. Frotter le poulet à l'intérieur et à l'extérieur avec le mélange d'épices. Régler votre ip sur le mode SAUTÉ, ajouter le reste de l'huile. Lorsqu'elle est chaude, ajouter le poulet et faites-le dorer sur tous les côtés pendant 5 minutes. Ajouter le bouillon et le thym, remuer, couvrir, cuire à puissance élevée pendant 25 minutes.

Note de la traductrice : placer le poulet sur le support de votre instant pot. Le temps de cuisson peut varier selon la grosseur de votre poulet. Pour un poulet entier calculer 6 m. par livre.

**Dring,
dring que désirez-vous?
Un bon poulet instant pot!**



**Traduit de :
Instant Pot Cookbook: 777 Instant Pot
Recipes. Delicious Meals to Enjoy With Your
Family**