



Poulet marsala crémeux

2 poitrines de poulet

10 oz de champignons de Paris - lavez-les en tapotant, émincez-les et coupez-les en tranches minces avec la tige.

4 gousses d'ail hachées finement

1 ½ cuillère à soupe d'huile d'olive

2 c. à soupe de beurre non salé

Sauce blanche crémeuse

1/3 tasse de vin Marsala

1/4 tasse de bouillon de poulet

1 cuillère à soupe de jus de citron

5 cuillerées à soupe de crème à fouetter épaisse ou de crème épaisse

Sel au goût

Poudre de poivre concassé au goût

2 c. à thé de farine de riz mélangée à un peu d'eau

1 cuillère à café d'origan séché

Mélange de farine

1/3 tasse de farine de riz ou de farine de maïs ou de toute autre farine sans gluten

1 ½ cuillère à café de sel

1 cuillère à café de poivre concassé

1 cuillère à café de poudre d'ail

Pour garnir

Persil frais haché

Préparer des steaks de poulet.

Lavez bien les poitrines de poulet et séchez-les complètement en tapotant. Couper les poitrines de poulet au centre en 2 filets d'environ 1/4 de pouce d'épaisseur, dans le sens de la longueur. Dans un bol de farine de riz, ajouter le sel, le poivre concassé, la poudre d'ail et bien mélanger. Enrober un morceau de poulet de farine des deux côtés, secouer tout l'excédent de farine et placer le poulet enrobé de farine sur une assiette. Répéter l'opération pour tous les morceaux de poitrine de poulet.

Faire dorer du poulet -

Régler l'instant pot sur SAUTE. Lorsque la casserole devient chaude, ajouter la moitié de l'huile d'olive et la moitié du beurre dans la casserole. Placer les filets de poulet enrobés de farine dans une casserole en veillant à ce qu'ils ne se touchent pas ou ne se chevauchent pas. Cuire quelques morceaux de poulet ou en lots s'il le faut.

Cuire environ 2 à 3 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que le poulet soit bien saisi. Une fois que le poulet est doré des deux côtés, le retirer sur une assiette. Placer tous les morceaux de poulet brunis en une seule couche et les recouvrir d'une feuille d'aluminium pour les garder au chaud.

Sauce marsala crémeuse au poulet-

Dans la casserole, ajouter le reste de l'huile et le beurre.

Ajouter les champignons, cuire 2 minutes en remuant.

Ajouter l'ail haché et faire sauter jusqu'à ce que l'ail soit parfumé.

Saler et poivrer.

Verser le vin Marsala et le bouillon de poulet. Remuez.

Ajouter la crème épaisse.

Saupoudrer d'origan séché.

Bien mélanger le tout dans une sauce blanche crémeuse.

Remettre les morceaux de poulet brunis dans la casserole.

Couvrir le couvercle et s'assurer que le bouton de relâchement de pression est fixé en POSITION SEALING.

Sélectionnez l'option PRESSURE COOK et modifiez la minuterie à 4 minutes.

Une fois le temps de cuisson terminé, relâchez immédiatement la pression manuellement en tournant la vanne en position RELEASE.

Ouvrez le couvercle.

Retirer les morceaux de poulet soigneusement cuits car nous allons épaissir la sauce et nous ne voulons pas casser les filets de poulet.

Dans un bol, fouetter la farine de riz avec un peu d'eau. Incorporer au fouet dans un liquide sans grumeaux. Verser dans la casserole. Bien mélanger le tout. Régler le pot en mode SAUTÉ.

Une fois que la sauce s'épaissit hors de la marmite, ajouter à nouveau les morceaux de poulet cuits pour qu'ils soient imbibés d'une partie de la sauce crémeuse qui s'y trouve.

Garnir de persil fraîchement haché.

Servir immédiatement.

<https://www.currytrail.in/creamy-instant-pot-chicken-marsala/>