

Poulet moutarde au miel

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 10 min

Portions : 4

Calories : 547

Auteur : Bee/Rasa Malaysia (<https://rasamalaysia.com/honey-mustard-chicken>)

Ingrédients :

- 1 ½ à 2 lbs haut de cuisse de poulet
- Sel
- Poivre fraîchement moulu
- 3 cuillères à table de miel
- 3 cuillères à table de moutarde de Dijon
- 1 cuillère à table de sauce soya
- ½ tasse de bouillon de poulet
- 1 cuillère à thé d'huile d'olive
- 5 gousses d'ail
- 1 cuillère à table de persil émincé

Instruction :

1. Assaisonner généreusement les morceaux de poulet avec le sel et le poivre.
2. Mélanger le miel, la moutarde de Dijon, la sauce soya et le bouillon de poulet.
3. Mettre l'Instant Pot sur le mode « sauté » et ajouter l'huile d'olive lorsque très chaud. Faire rôtir les morceaux de poulet de tous les côtés, faire rôtir le côté avec la peau en premier.
4. Ajouter l'ail dans l'Instant Pot suivi du mélange de moutarde. Fermer le couvercle de l'Instant Pot et sélectionner le mode « manuel » et faire cuire à haute intensité pour 10 minutes. Lors de la sonnerie, faire sortir la pression « Quick Release ». Lorsque le bouton de pression descend, enlever le couvercle et ajouter le persil. Si vous désirez une sauce plus épaisse : mettre le mode « sauté » et réduire la sauce pour 1 à 2 minutes.
5. Servir avec du riz ou du spaghetti.

Notes de la traductrice :

- La recette est très douce, ne pas hésitez à bien poivrer lors de l'étape 1.
- J'ai fait la recette avec des poitrines de poulet semi-congelées, j'ai cuit 17 minutes à haute pression et laisser descendre la pression naturellement pendant 5 minutes. Poulet très tendre qui se défaisait à la fourchette.