



## **Poulet moutarde et miel**

6 cuisses de poulet avec peau  
1 c. à table d'huile d'olive  
sel et poivre au goût  
½ tasse d'eau  
2 gousses d'ail hachées finement  
¼ tasse de miel  
2 c. à table de moutarde djion  
3 c. à table de moutarde à grains entiers  
1 lb de petites pommes de terre nouvelles coupées en deux  
3 carottes coupées en dés

### Mode d'emploi

Commencez par mettre sur le mode "sauter", chauffer l'huile végétale, assaisonner les cuisses de poulet et bien les dorer. Commencez par la peau du poulet côté peau vers le bas. Réserver. Ajouter l'eau pour "déglacer" la casserole, puis ajouter le reste des ingrédients de la sauce. Ail, miel et moutardes. mettre le poulet.

Ajoutez les pommes de terre et les carottes.

Assaisonner avec plus de sel et de poivre, couvrir avec le couvercle et s'assurer que la valve est en position fermée.

Cliquez sur cuisson manual/pressure cook, à haute pression, et faites cuire pendant 8 minutes. Lorsque la cuisson est terminée, relâcher rapidement la vapeur et ouvrir le couvercle avec précaution. Garnir de persil haché et servir.

### Notes

Le temps de cuisson dépend de la taille des cuisses de poulet que vous utilisez. Avec de plus petites cuisses désossées, cuire pendant 6 minutes. Taille moyenne, 8 minutes. Et les grosses cuisses auront besoin d'environ 10 minutes (dans ce cas, ne coupez pas vos pommes de terre trop petites car elles peuvent commencer à se défaire).

Si à la fin, vous avez l'impression qu'il y a trop de liquide, vous pouvez le réduire un peu sur le réglage "sauter".

<https://littlesunnykitchen.com/instant-pot-honey-mustard-chicken/>