

Poulet teriyaki miel



TEMPS DE PRÉPARATION : 5 min.
TEMPS DE CUISSON : 20 min.
8 portions



2,5 livres de poitrine de poulet désossée et sans peau de 2,5 livres
1/2 tasse de sauce soja faible en sodium
1/2 tasse de miel
1/4 tasse de vinaigre de riz
1/4 tasse d'oignon haché
2 gousses d'ail, hachées finement
1/4 c. à thé de poivre
3/4 c. à thé de gingembre moulu
1/4 tasse d'eau
3 cuillères à soupe de fécule de maïs
garniture facultative : oignons verts hachés, graines de sésam

Mijoteuse:

Vaporisez l'intérieur de la mijoteuse d'enduit végétal antiadhésif ou utilisez une doublure pour mijoteuse. Mettre les poitrines de poulet crues dans la mijoteuse.

Dans un petit bol, fouetter ensemble la sauce soya, le miel, le vinaigre de riz, l'oignon, l'ail haché, le poivre et le gingembre. Verser sur le poulet.

Cuire à feu vif pendant 3-4 heures ou à feu doux pendant 4-5 heures, ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit et s'effiloche facilement. Une fois le poulet cuit, le retirer de la cuve et l'effiloche.

Fouetter ensemble l'eau et la fécule de maïs. Incorporer lentement à la sauce et chauffer à feu vif jusqu'à ce que la sauce commence à épaissir, tout en continuant à remuer ou à fouetter (vous pouvez épaissir la sauce dans une casserole sur le feu à feu moyen-vif, si cela vous convient mieux).

Remettre le poulet effiloché dans la casserole avec la sauce et remuer pour l'enrober. Servir sur du riz et garnir, si désiré.

INSTANT POT

Vaporiser l'intérieur de la marmite intérieure Instant Pot d'enduit végétal antiadhésif. Mettre les poitrines de poulet crues dans la marmite.

Dans un petit bol, fouetter ensemble la sauce soya, le miel, le vinaigre de riz, l'oignon, l'ail pilé, le poivre et le gingembre. Verser sur le poulet.

Cuire à haute pression de 15 à 20 minutes À MANUAL/PRESSURE COOK ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit et s'effiloche facilement. Une fois le poulet cuit, le retirer de la cuve et l'effiloche. (J'effectue habituellement un relâchement rapide de la pression, mais le relâchement naturel est idéal.)

Fouetter ensemble l'eau et la fécule de maïs. Incorporer lentement à la sauce et utiliser le réglage SAUTÉ, en continuant de fouetter. Cuire quelques minutes pendant que la sauce commence à bouillir et à épaissir. Éteignez la casserole. Remettre le poulet effiloché la sauce et remuer pour l'enrober. Servir sur du riz et garnir, si désiré. (Traduit de

: <https://fabulesslyfrugal.com/recipes/honey-teriyaki-chicken-slow-cooker-or-instant-pot/#.WsTvwGaZPBI>)