



POULET THAÏ À L'INSTANT POT

INGRÉDIENTS

3 livres de poitrines de poulet désossées (avec ou sans la peau)
1/4 tasse de gingembre frais épluché
1 tige de citronnelle
3/4 tasse de lait de coco non sucré
3/4 tasse de sauce BBQ
1/4 tasse de cassonade
3 gousses d'ail
1 cuillère à soupe de sauce tamari
1 oignon vert
1 citron
1 tasse de coriandre fraîche
1/2 cuillère à thé de sel

PRÉPARATION

- Éplucher et couper le gingembre. Couper la citronnelle en très petits morceaux.
- Faire les zestes de citron. Couper le citron en deux et presser tout le jus dans le bol du robot culinaire.
- Ajouter le gingembre, la citronnelle, le zeste de citron, l'ail, la coriandre, le lait de coco, la sauce BBQ, la sauce soja, la cassonade et le sel au robot culinaire et mélanger.
- Placer le poulet dans un récipient ou un sac et verser la marinade. Fermer hermétiquement et placer au réfrigérateur pendant la nuit (ou au moins trois heures). Tourner le sac, de temps en temps.
- Ajouter le poulet et la marinade à l'IP.
- Verrouiller le couvercle et fermer la pression. Cuire à haute pression pendant 10 minutes.
- Attendre 5 minutes puis libérer la pression.
- Si vous utilisez du poulet avec de la peau, placez le poulet au four à broil pendant quelques minutes jusqu'à ce que la peau soit croustillante.