

Poulet toscan crémeux à l'ail

Temps de préparation : 10 minutes

Durée totale : 11 minutes

8 portions

2 livres de poitrines de poulet désossées ou sans peau, coupées en deux et finement pilées

2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge

2 cuillères à soupe de beurre (facultatif)

4 gousses d'ail frais hachées finement

1 cuillère à soupe d'assaisonnement italien

1 cuillère à café de sel de mer

1 cuillère à café d'assaisonnement maison

Recette

1/4 tasse de bouillon ou de bouillon de poulet à faible teneur en sodium

3/4 tasse de crème à fouetter épaisse

3/4 tasse de fromage Asiago ou Parmigiano-Reggiano

2 tasses d'épinards frais

1/2 tasse de tomates séchées au soleil



Couper les poitrines de poulet en deux et les aplatir pour qu'elles soient égales.

Ajouter le poulet, l'assaisonnement italien, le sel et l'ail dans un bol à mélanger. Frotter la marinade sur le poulet. (voir note)

Sélectionnez Sauté ou Browning sur votre autocuiseur et laissez chauffer.

Lorsqu'il est chaud, ajouter l'huile et le beurre et placer le poulet dans la cuve. Faire dorer les morceaux de poulet pendant 10 secondes de chaque côté.

Verser le bouillon de poulet, la crème et le sel assaisonné. Déglacez rapidement la casserole en vous assurant que rien n'est collé au fond de la casserole.

Verrouiller le couvercle et fermer la soupape de pression. Cuire à haute pression pendant 1 minute à MANUAL/PRESSURE COOK . Lorsque le bip sonore retentit, attendez 2 minutes, puis relâchez doucement le reste de la pression.

Sélectionner Sauté/brunissement sur votre autocuiseur et faire mijoter à feu doux. Incorporer le fromage et les tomates séchées au soleil. Laisser mijoter pour épaissir la sauce, si désiré. Incorporer les épinards juste avant de servir.

A déguster sur des zoodles ou des pâtes. (Voir les notes sur la façon de cuire les pâtes en même temps.)

Notes

Si vous aimez les champignons, ajoutez 6 onces de champignons crémini dans la casserole après avoir ajouté le bouillon de poulet.

*Pour une sauce plus crémeuse, ajouter 2 cuillères à soupe de fromage à la crème lorsque vous ajoutez la crème.

Pour plus de sauce, doublez simplement les assaisonnements, les liquides et le parmesan.

Pour en faire un plat de pâtes au poulet toscan, doublez tous les assaisonnements, ajoutez deux tasses de bouillon de poulet et 8 onces de pâtes avant de fixer le temps de cuisson sous pression

Traduit et photo de : <https://thisoldgal.com/instant-pot-creamy-tuscan-garlic-chicken/>