



Poulet toscan crémeux ail et parmesan

2 livres de poitrines de poulet désossées / sans peau coupées en deux en escalope
2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge
2 cuillères à soupe de beurre (facultatif)
4 gousses d'ail frais émincées
1 cuillère à soupe d'assaisonnement italien
1 cuillère à café de sel de mer
1 cuillère à café de recette d'assaisonnement maison
1/4 tasse de bouillon de poulet / bouillon faible en sodium
3/4 tasse de crème fouettée épaisse
3/4 tasse de fromage Asiago ou Parmigiano-Reggiano
2 tasses d'épinards frais
1/2 tasse de tomates séchées au soleil

Instructions

Couper les poitrines de poulet en deux et les piler afin qu'elles soient égales.

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

Sélectionnez Sauté sur votre autocuiseur et laissez chauffer.

Quand il est chaud, ajoutez l'huile et le beurre et placez le poulet dans le plat de cuisson de l'autocuiseur. Faites dorer les morceaux de poulet pendant 10 secondes de chaque côté.

Verser le bouillon de poulet, la crème et le sel assaisonné. Déglacer rapidement la marmite en s'assurant que rien n'est collé au fond de la marmite.

Verrouillez le couvercle et fermez la soupape de pression. Cuire à haute pression pendant 1 minute. Lorsque le bip retentit, attendez 2 minutes, puis relâchez doucement le reste de la pression.

Sélectionnez Sauté sur votre autocuiseur et laissez mijoter doucement. Incorporer le fromage et les tomates séchées au soleil. Laisser mijoter pour épaissir la sauce, si désiré. Incorporer les épinards juste avant de servir.

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

Remarques

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

* Pour une sauce plus crémeuse, ajoutez 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, ajouter deux tasses de bouillon de poulet et 8 onces de pâtes avant de mettre en cuisson.

<https://thisoldgal.com/instant-pot-creamy-tuscan-garlic-chicken>