

*Caty*

Ragoût de poulet aux légumes (recette pour Instant Pot)

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

25 minutes

TEMPS DE CUISSON

15 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: 435 calories; protéines 45 g; matières grasses 7 g; glucides 43 g; fibres 8 g; fer 4 mg; calcium 116 mg; sodium 268 mg

Ingrédients

- 4 pommes de terre rouges
- 2 panais
- 2 branches de céleri
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 675 g (environ 1 1/2 lb) de poitrines de poulet sans peau coupées en cubes
- 1 oignon haché
- 15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché
- 15 ml (1 c. à soupe) de farine
- 375 ml (1 1/2 tasse) de mini-carottes
- 15 ml (1 c. à soupe) de cari
- 250 ml (1 tasse) de bouillon de poulet
- 125 ml (1/2 tasse) de vin blanc
- 8 choux de Bruxelles coupés en deux
- 1 feuille de laurier
- 2 tiges d'origan
- sel et poivre au goût
- quelques feuilles de basilic

Préparation

- 1 Avant de commencer la recette, s'assurer que la soupape d'évacuation est bien dégagée et que rien ne bloque l'ouverture.
- 2 Peler et couper en cubes les pommes de terre et les panais. Couper le céleri en dés.
- 3 Sur l'autocuiseur, verser l'huile d'olive et cuire le poulet 2 minutes.

- 4 Ajouter l'oignon et l'ail. Cuire 1 minute.
- 5 Saupoudrer de farine et remuer. Ajouter le reste des derniers ingrédients, à l'exception du basilic, en s'assurant de ne pas remplir l'autocuiseur plus qu'aux deux tiers. Porter à ébullition.
- 6 Appuyer sur «Cancel». Fermer hermétiquement l'autocuiseur. Sélectionner le mode manuel et entrer 15 minutes à haute pression. Ne jamais ouvrir le couvercle pendant qu'il y a de la pression.
- 7 Une fois la cuisson terminée, laisser la pression descendre naturellement pendant au moins 10 minutes ou jusqu'à ce que la petite valve redescende.
- 8 Au moment de servir, parsemer de feuilles de basilic.

