

Riz au poulet Thai



Ingrédients

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 4 poitrines de poulet (environ 2 lb)
- 1 tasse de riz blanc à grains longs non cuits
- 2 tasses de bouillon de votre choix (poulet, légumes, etc.)
- 1 cuillère à soupe de beurre d'arachide
- 1/2 tasse de sauce thaïlandaise au piment doux
- 3 cuillères à soupe de sauce soja - au goût
- 1/2 cuillère à soupe de sauce de poisson
- 1/2 cuillère à soupe de gingembre émincé
- 1/2 cuillère à soupe d'ail émincé
- 1 cuillère à thé de jus de citron vert
- 1 cuillère à thé de sriracha ou de sauce piquante

Garnitures (optionnelle) :

- coriandre
- courgette râpée
- carottes déchiquetées
- germes de soja
- Arrachides hachées

Instructions

1. Sélectionnez le réglage sauté sur votre pot instantané et ajoutez l'huile d'olive.
2. Saisir les poitrines de poulet pendant 2 à 3 minutes de chaque côté pour sceller leur jus.
3. Retirer dans un plat en verre (et éteindre le pot instantané).
4. Mélanger la sauce thaïlandaise au piment doux, la sauce soja, la sauce de poisson, le gingembre, l'ail, le jus de lime et la sriracha.
5. Placez le riz dans votre Instant Pot et ajoutez le poulet et la sauce par-dessus.
6. Ajouter le bouillon et sécuriser le couvercle.
7. Sélectionnez le réglage de pression manuel (élevé) et réglez la minuterie sur 10 minutes.
8. Libération naturelle.
9. Déchiqueter le poulet avec deux fourchettes et mélanger avec le riz avant de servir. Garnir si désiré..