

# Sweet 'N Sour Chicken

Auteur: Ce Vieux Gal

Temps de préparation :20 minutes

Temps de cuisson : 3 minutes

Temps total : 23 minutes

Portions: 4 portions

## Ingrédients

- 2 livres Poulet Breat désossé / sans peau
- 1 tasse de féculé de pommes de terre (ou plus si nécessaire)
- 1/2 cuillère à café de sel de mer
- 1/2 cuillère à café de poivre noir fraîchement moulu
- 1/16 cuillère à café chinois cinq épices en option
- 1/4 tasse d'huile végétale ou d'huile d'olive
- 1/2 tasse d'eau douce
- 2 gros oeufs en option

## sauce

- 3/4 tasse de sucre
- 1/2 tasse de ketchup Heinz
- 3/4 tasse de vinaigre de cidre de pomme
- 1/4 tasse de sauce soja, faible en sodium
- 2 gousses d'ail frais hachées
- 1/2 tasse d'eau douce
- Riz pour l'accompagnement

## Instructions

- 1) Enlever le gras du poulet et la couper en morceaux de la taille d'une bouchée.
- 2) Dans un bol à mélange moyen, ajouter l'amidon de pommes de terre, les cinq épices chinoises, le sel et le poivre et mélanger.
- 3) Ajouter le poulet à l'amidon de pommes de terre et bien enrober.
- 4) Tremper le poulet dans le mélange d'œufs et mettre de côté.
- 5) **Sélectionnez Saute**, sur votre autocuiseur et laissez la casserole chauffer complètement. Ajouter de l'huile dans la marmite.
- 6) À l'aide de pinces, ramasser les morceaux de poulet, secouer l'œuf en excès et le placer dans la marmite à cuisson sous pression, en faisant attention à ne pas faire griller le poulet. Saisir le poulet de tous les côtés et retirer dans une assiette. Répétez, jusqu'à ce que tout le poulet a été saisi et gonflé.
- 7) Ajouter de l'eau et déglacer le pot.



- 8) Ajouter dans la sauce et fouetter ensemble.
- 9) Placez délicatement le poulet dans la sauce. Si vous en faites un repas One Pot, ajoutez le riz PIP préparé maintenant.
- 10) Verrouillez le couvercle et fermez la soupape de pression. Cuire à haute pression pendant 3 minutes.
- 11) Lorsque le bip retentit, laissez le relâchement de pression naturelle de 10 minutes.
- 12) Retirer le couvercle. (Retirer le riz et couvrir hermétiquement pour permettre au riz de terminer la cuisson.)
- 13) Retirer le poulet dans un bol. Si désiré, laisser mijoter la sauce jusqu'à épaississement.

**Notes de recette** Si vous utilisez la méthode de double panure, ajoutez 1/4 tasse d'eau supplémentaire.

**Source :** <https://thisoldgal.com/pressure-cooker-chinese-take-out-sweet-n-sour-chicken/>