

## Poitrines de poulet assaisonnées



### Ingrédients

1 cuillère à soupe d'huile  
3 poitrines de poulet désossées et sans peau (non cuites)  
1/4 cuillère à thé de sel d'ail par poitrine de poulet  
Poivre noir au goût  
1/8 cuillère à thé d'origan séché  
1/8 cuillère à thé de basilic séché  
1 tasse d'eau

### Instructions

Préchauffez la fonction de sautage sur le pot instantané au réglage le plus élevé et ajoutez de l'huile dans le pot. Assaisonnez un côté des poitrines de poulet. Après que l'affichage indique «chaud», ajoutez soigneusement les poitrines de poulet, le côté assaisonné vers le bas, au pot. Utilisez des pinces pour éviter les éclaboussures d'huile chaude. Ajoutez l'assaisonnement du deuxième côté. Cuire environ 3 à 4 minutes de chaque côté et retirez du pot avec la pince. Ajouter 1 tasse d'eau dans le pot (peut-être besoin de plus pour les pots de 8 quarts), plus le dessous de plat (grille). Placez le poulet sur la grille. Verrouillez le couvercle et faites cuire à haute intensité pendant 5 minutes. Laissez le poulet se libérer naturellement pendant 5 minutes, puis relâchez rapidement le reste. Retirez le poulet du pot et laissez reposer pendant environ 5 minutes avant de servir pour un maximum de jutosité.

Note : J'utilise ce poulet pour mettre dans mes recettes de pâtes comme des linguines aux épinards, champignons avec une crème au vin blanc.