

Poulet de base pour vos recettes



Ingrédients :

- 3 livres de poitrines de poulet ***
- 1 tasse de jus d'ananas ou de bouillon de poulet
- 1 cuillère à soupe d'ail émincé
- 2 cuillères à thé de sel
- 1 cuillère à thé si vous utilisez du bouillon de poulet

Instructions :

Placez tous les ingrédients dans la cuve. Fermez le couvercle et fermez l'évent.

*** **Pour le poulet congelé**, faire cuire la volaille à haute pression pendant 10 minutes.

*** **Pour le poulet frais**, faire cuire la volaille à haute pression pendant 6 minutes.

Laisser sortir naturellement pendant 5 minutes, puis relâcher rapidement si nécessaire. Retirer le poulet du liquide et reposer le poulet pendant 5 à 10 minutes.

Trancher et servir ou déchiqueter avec 1/2 tasse de liquide de cuisson.

Servir nature ou utiliser dans les recettes.

Pour congeler, laissez le poulet refroidir complètement, puis sceller dans des sacs de congélation et congeler pour une utilisation ultérieure.

Se conserve au réfrigérateur pendant 3-4 jours.