

Poulet à l'orange

temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 5 minutes

Relâchement de la pression naturelle

Portions: 4

2 lbs (900 g) de poitrine de poulet - désossée, sans peau

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1 tasse de jus d'orange

1 à soupe de gingembre râpé

4 gousses d'ail émincées

1 cuillère à soupe de vin blanc sec

¼ tasse de sauce tomate

¼ tasse de cassonade

3 cuillères à soupe de sauce soja 1 cuillère à café de flocons de piment rouge

2 cuillères à soupe de jus d'orange

2 oignons verts, hachés

1 cuillère à soupe de zeste d'orange



Assécher le poulet avec une serviette en papier et le couper en cubes. Appuyer sur SAUTE pour chauffer l'Instant Pot. Ajouter l'huile d'olive et faire sauter le poulet pendant 4-5 minutes (ou jusqu'à ce qu'il commencent à dorer). Ajouter ¼ de tasse de jus d'orange et grattez les morceaux qui pourraient coller au fond de la cuve. Ajouter le reste du jus d'orange + gingembre + ail + vin + sauce tomate + cassonade + sauce soja + flocons de piment rouge. Bien mélanger et s'assurer que les morceaux de poulet sont bien enrobés. Cuire 5 m. à MANUAL/PRESSURE 5 m. et laisser la pression descendre d'elle-même pendant 10 m..

Mélanger dans un petit bol 2 cuillères à soupe de fécule de maïs et 2 cuillères à soupe de jus d'orange et réservez. Au moment de servir ajouter des oignons verts et du zeste d'orange fraîchement hachés. Servir sur du riz.

Traduit de : instant pot 101,

