



Poulet Hainanais et son riz

- 2 à 4 cuisses de poulet entières
- 3 tiges d'oignons verts, coupées en centimètres
- 1 échalote, hachée grossièrement
- 6 gousses d'ail, hachées grossièrement
- 2 cuillères à soupe de gingembre, tranché
- 1 ½ tasse de bouillon de poulet non salé ou d'eau
- 1 cuillère à soupe de sel de mer
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Riz

- 1 tasse de riz au jasmin
- ½ tasse de bouillon de poulet (du pot de cuisses de poulet)
- ½ tasse d'eau
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail émincées

Soupe De Poulet Hainanaise

- Bouillon de poulet restant
- Eau
- Laitue ou chou
- Oignons verts hachés pour la garniture

Sauce soja au poulet de hainan

- 1 cuillère à soupe de sauce soja noire
- 1 cuillère à soupe de vin Shaoxing
- ½ cuillère à soupe de bouillon de poulet (dans le pot de cuisses de poulet)
- 1 cuillère à café de sucre
- 2 gouttes d'huile de sésame

Sauce Hainanaise Poulet Gingembre

1 tige d'oignons verts, hachés finement

1 cuillère à soupe de gingembre, râpé

1 ½ cuillère à soupe d'huile d'arachide, chauffée

Sel au goût

Sauce chili au poulet de Hainan

2 cuillères à soupe de sauce piquante

2 cuillères à soupe de gingembre, râpé

3 gousses d'ail émincées

1 citron vert, jus

1 cuillère à café de bouillon de poulet (du pot de cuisses de poulet)

Faire sauter des oignons verts, des échalotes, du gingembre et de l'ail: faites chauffer l'autocuiseur (Instant Pot: appuyez sur Sauté). Assurez-vous que votre pot est aussi chaud que possible lorsque vous versez de l'huile d'olive dans le pot (Instant Pot: attendez que l'indicateur indique CHAUD).

Versez 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans l'Instant Pot. Ajouter les oignons verts, l'échalote émincée, l'ail émincé et le gingembre émincé, puis faire sauter pendant environ 2 minutes.

Versez 1 tasse ½ de bouillon de poulet non salé ou d'eau dans Instant Pot, puis déglacez le fond du pot avec une cuillère en bois.

Ajoutez 1 c. À soupe de sel de mer, puis mélangez bien. Ajoutez toutes les cuisses de poulet dans Instant Pot. Fermer le couvercle et cuire à haute pression pendant 8 minutes + libération naturelle complète (environ 10 à 15 minutes).

Ouvrez le couvercle et retirez délicatement les cuisses de poulet du pot avec une paire de pinces de cuisine. Plongez les cuisses de poulet dans un bain de glace ou placez-les sous l'eau courante du robinet. Ensuite, placez-les sur une grille de refroidissement en métal pour raffermir la peau du poulet.

Versez le bouillon de poulet de la casserole à travers une passoire pour filtrer les ingrédients solides. Dans une tasse à mesurer, mélanger ½ tasse de bouillon de poulet et ½ tasse d'eau.

* Astuce: Assurez-vous qu'il n'est pas trop salé car ce bouillon servira à cuire le riz au poulet.

Riz au poulet hainanais cuit sous pression: Faites chauffer votre autocuiseur propre (Instant Pot: appuyez sur Sauté), versez dedans 1 c. À soupe d'huile d'olive, puis faites sauter 2 gousses d'ail émincées dans le faitout.

Ajoutez une tasse de riz au jasmin, puis ajoutez immédiatement le mélange de 1 tasse de bouillon de poulet + eau (à partir de l'étape 4).

Fermer le couvercle et cuire à haute pression pendant 3 minutes + libération naturelle complète (environ 10 minutes).

Préparez la sauce au poulet et au gingembre Hainanese: Placez le gingembre fraîchement râpé dans un petit bol. Versez 1 ½ cuillère à soupe d'huile d'arachide CHAUDE, 1 tige d'oignon vert finement haché, puis mélangez bien. Ajoutez du sel au goût (environ ½ c. À thé).

Préparer la sauce de soja au poulet de Hainanese: Mélanger tous les ingrédients énumérés.

Préparez la sauce chili au poulet hainanais: mélangez tous les ingrédients énumérés.

Préparez une soupe au poulet: Ne laissez pas le bouillon de poulet restant se perdre! C'est à la fois savoureux et sain.

Chauffer le bouillon de poulet dans une casserole. Diluer le bouillon de poulet avec de l'eau jusqu'à ce qu'il ne soit plus trop salé. Porter à ébullition légère et cuire votre laitue ou votre chou préféré pendant environ 1 minute. Décorer d'oignons verts hachés et servir en accompagnement.

Conseil pro: pour un plaisir optimal des saveurs et des textures, le riz au poulet Hainanese est servi à la température ambiante.

Pourquoi devons-nous plonger les cuisses de poulet dans un bain de glace et les poser sur une grille de refroidissement?

Plonger les cuisses de poulet dans un bain de glace ou les faire couler dans de l'eau froide arrêtera immédiatement le processus de cuisson et raffermira la peau.

Nous avons testé la différence entre 2 cuisses de poulet avec et sans le processus de refroidissement. Nous avons constaté que l'eau froide rendait la texture plus délicieuse. Pas étonnant que le poulet Hainanese ait toujours été servi à la température ambiante! Profitez de ce délicieux repas de riz au poulet Hainanese!

<https://www.pressurecookrecipes.com/instant-pot-hainanese-chicken-rice/>