

POULET À LA CANTONNAISE

Ingrédients

1 poulet de 3 lb. coupé en portions
2 c. à table d'huile d'olive
1 c. à thé de sel
¼ c. à thé de poivre
½ tasse de jus d'ananas
½ tasse de jus d'orange
¼ c. à thé de clou de girofle moulu
¼ c. à thé de noix de muscade
2 c. à table de fécule de maïs
½ tasse de morceaux d'ananas
1 orange coupée en sections
½ tasse d'amandes effilées

Préparation

Chauffer l'autocuiseur à Manual et. Faire rissoler le poulet.
Ajouter le sel, le poivre, le jus d'ananas, le jus d'orange, le clou girofle moulu et la noix de muscade.
Fermer le couvercle hermétiquement.
Cuire 10 minutes. MANUAL.
Faire descendre la pression immédiatement (QR).
Retirer le poulet, épaissir le jus avec la fécule de maïs.
Ajouter les morceaux d'ananas, les sections d'orange et les amandes, chauffer parfaitement.
Servir sur du riz très chaud si désiré.

Donne : 4 à 6 portions