



Poulet au miel

1 1/2 livres de morceaux de poulet désossés et sans la peau
1/2 tasse d'oignon émincés
1 tasse de miel
1/2 tasse de sauce soja
1/4 tasse de ketchup
2 c. à table d'huile végétale
2 gousses d'ail émincées
Sel et poivre

2 c. à table de fécule de maïs
1 c. à table d'eau

PRÉPARATION

Mettre tous les ingrédients, à l'exception de la fécule et l'eau dans le bol de l'IP. Mettre le couvert et cuire 15 minutes à High Pressure (10 minutes de plus si le poulet est gelé).

Laisser la vapeur se relâcher durant 5 minutes puis relâcher le reste manuellement.

Retirer le poulet.

Diluer la fécule et l'eau et ajouter le mélange à la sauce. En mode Sauté, faire cuire environ 2 minutes. Remettre le poulet et bien mélanger.

Servir et déguster.

<https://recettesdemimiblog.wordpress.com/2017/02/25/poulet-au-miel-instant-pot/>