



Poulet et pommes de terres pilées one pot

½ tasse de bouillon de poulet

2 poitrines de poulet désossées et sans peau (congelées, c'est bon)

1 c. à thé de sel casher

½ c. à thé de poivre

1 c. à thé de poudre d'ail

1 c. à thé de poudre d'oignon

½ c. à thé de thym séché

Une pincée de poivron rouge

1 ½ livres de pommes de terre Russet (environ 5 petites), lavées et coupées en quartiers (peler si vous le désirez)

4 carottes entières, pelées

4 c. à table de beurre

1/4 tasse de lait ou de crème

Sel et poivre

Amidon de maïs

Verser le bouillon de poulet dans l'instant Pot. Placer le poulet en une seule couche au fond de la marmite. Saupoudrer le poulet de sel, poivre, poudre d'ail, poudre d'oignon, thym et poivron rouge.

Déposer un dessous de plat (trivet) sur le poulet.

Placez ensuite les pommes de terre coupées en quartiers et les carottes pelées sur le dessous de plat (trivet).

Fermez le couvercle. S'assurer que la vanne est réglée sur l'étanchéité. Réglez le bouton de cuisson manual/pressure cook sur 15 minutes pour le poulet congelé ou sur 12 minutes pour le poulet décongelé à haute pression. Laisser la pression se relâcher naturellement pendant 5 minutes, puis mettre la soupape en position d'aération. Retirer le couvercle.

Mettre les pommes de terre dans un bol à l'aide d'une pince. Écraser les pommes de terre à l'aide d'un pilon à pommes de terre jusqu'à l'obtention de la consistance désirée. Ajouter le beurre et le lait. Remuer jusqu'à consistance crémeuse. Saler et poivrer au goût.
Déposer les carottes dans une assiette ou un plat de service. Retirez le dessous de plat.
Retirer le poulet et le trancher, le déposer sur une assiette.
Mélanger 1 c. à table de fécule de maïs avec 1 c. à table d'eau. Mettre l'instant pot sur le réglage sauté. Incorporer le mélange de fécule de maïs dans le jus restant dans la casserole. Fouetter jusqu'à ce que la sauce soit épaisse.
Servir la sauce sur les pommes de terre et le poulet. Servir avec les carottes.

<https://www.365daysofcrockpot.com/instant-pot-chicken-and-mashed-potatoes/>