

Poulet et sauce à l'ail à l'autocuiseur



TEMPS DE PRÉP :
7 MIN



TEMPS DE CUISSON :
23 MIN



PORTION :
4

Ingrédients

- 1 c. à s. (15 mL) huile d'olive
- 1 lb (454 g) cuisses de poulet désossées et sans peau
- 1 oignon moyen, tranché
- 2 tasses (500 mL) champignons, tranchés
- 20 gousses d'ail, pelées
- 1 boîte soupe condensée Crème de creminis et de shiitakes de CAMPBELL'S®
- 2 c. à s. (30 mL) eau
- 2 c. à t. (10 mL) jus de citron
- 1 c. à t. (5 mL) moutarde de Dijon
- 1/2 c. à t. (3 mL) sauce Worcestershire

Préparation

- 1** Ajouter l'huile dans l'autocuiseur électrique et appuyer sur le bouton « Sauté ». Quand l'huile est chaude, faire dorer le poulet environ 5 minutes de chaque côté; le déposer dans une assiette. Ajouter l'oignon, les champignons et l'ail dans l'autocuiseur.
- 2** Cuire en remuant de temps à autre, pendant 3 minutes. Remettre le poulet dans l'autocuiseur. Mélanger la soupe, l'eau, le jus de citron, la moutarde et la sauce Worcestershire; verser sur le poulet. Fermer et verrouiller le couvercle; tourner la soupape en position « Seal » (scellé). Appuyer sur le bouton « Manual » (manuel),

et régler la minuterie pour 10 minutes de cuisson.

- 3 Laisser refroidir pour diminuer la pression (ou utiliser la valve de relâchement rapide de pression) et ouvrir le couvercle comme indiqué.

Conseils et Recettes

- Gagnez du temps en utilisant des gousses d'ail déjà pelées, souvent offertes dans l'allée des fruits et légumes de votre supermarché.
- Saupoudrez de persil frais ou d'oignons verts hachés, si désiré.
- Ce plat onctueux est excellent avec une purée de pommes de terre, des nouilles ou du quinoa, qui absorberont la sauce à merveille, ainsi qu'un légume vert de votre choix.
- Pour un goût d'ail encore plus prononcé, utilisez la soupe condensée CAMPBELL'S® Crème de champignons et ail.