



Poulet marsala

2 poitrines de poulet moyennes
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à soupe de beurre non salé
1/4 tasse de farine
1/2 cuillère à thé de sel
1/4 c. à thé de poivre noir

pour la sauce :

1 cuillère à soupe de beurre non salé
3 gousses d'ail hachées finement
1/2 tasse d'oignon haché
8 oz. de champignons Bella blancs ou miniatures
1/2 tasse de bouillon de poulet
1/2 tasse de vin Marsala
1 cuillère à soupe de fécule de maïs
2 cuillères à soupe d'eau

Appuyez sur "sauter" et attendez 2 minutes.

Ajoutez de l'huile et du beurre dans votre Instant Pot et laissez-le fondre.

Couper chaque poitrine de poulet dans le sens de la longueur, pour faire deux escalopes. Saler, poivrer et saupoudrer de farine.

Faire dorer chaque escalope de poulet de chaque côté. Réserver dans une assiette.

Ajouter plus de beurre dans la casserole instantanée. Ajouter l'ail, l'oignon et les champignons et faire sauter jusqu'à ce qu'ils sentent bon, environ 3 minutes.

Appuyer sur la touche "annuler/arrêter". Ajouter le bouillon de poulet et le vin aux légumes.

Bien remuer.

Placer le poulet dans la sauce. Fermer le couvercle, mettre la vanne en position "étanche" (les nouveaux modèles IP le font seuls).

Assurez-vous que l'IP est réglé pour cuire à HAUTE pression. Réglez la minuterie sur 7 minutes.

L'IP émet un bip et commence à se mettre sous pression. Cela peut prendre environ 5 minutes.

Une fois la minuterie terminée, appuyez sur le bouton "annuler/arrêter" et laissez la pression du Instant Pot se relâcher naturellement. Possibilité d'ouvrir après 15 min.

Une fois la goupille de pression tombée, ouvrez doucement le couvercle à l'écart de votre visage.

Retirer le poulet et le déposer sur une assiette.

Mélanger la féculé de maïs avec de l'eau et ajouter à la sauce. Remuer et laisser reposer quelques minutes pour épaissir.

Servir le poulet avec la sauce sur de la purée de pommes de terre, des pommes de terre rôties, du riz ou des nouilles.

Notes sur les recettes

Vous pouvez utiliser des hauts de cuisse de poulet non désossés sans peau pour faire ce plat.

Augmenter le temps de cuisson à 12 minutes.

Pour les cuisses de poulet désossées, le temps de cuisson reste le même.

<https://www.crunchycreamysweet.com/instant-pot-chicken-marsala/>