



Ragoût de poulet aux légumes

4 pommes de terre rouges
2 panais
2 branches de céleri
15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
675 g (environ 1 1/2 lb) de poitrines de poulet sans peau coupées en cubes
1 oignon haché
15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché
15 ml (1 c. à soupe) de farine
375 ml (1 1/2 tasse) de mini-carottes
15 ml (1 c. à soupe) de cari
250 ml (1 tasse) de bouillon de poulet
125 ml (1/2 tasse) de vin blanc
8 choux de Bruxelles coupés en deux
1 feuille de laurier
2 tiges d'origan
sel et poivre au goût
quelques feuilles de basilic

Préparation

Avant de commencer la recette, s'assurer que la soupape d'évacuation est bien dégagée et que rien ne bloque l'ouverture.

Peler et couper en cubes les pommes de terre et les panais. Couper le céleri en dés.

Sur l'autocuiseur, sélectionner le mode «sauté». Chauffer l'huile d'olive dans l'autocuiseur. Faire dorer les cubes de poulet 2 minutes.

Ajouter l'oignon et l'ail. Cuire 1 minute.

Saupoudrer de farine et remuer. Ajouter le reste des derniers ingrédients, à l'exception du basilic, en s'assurant de ne pas remplir l'autocuiseur plus qu'aux deux tiers. Porter à ébullition.

Appuyer sur «Cancel». Fermer hermétiquement l'autocuiseur. Sélectionner le mode manuel/pressure cook et entrer 15 minutes à haute pression. Une fois la cuisson terminée,

laisser la pression descendre naturellement (nr) pendant au moins 10 minutes ou jusqu'à ce que la goupille redescende.

Au moment de servir, parsemer de feuilles de basilic.

<http://www.lesrecettesdecaty.com/fr/recettes/plats-principaux/poulet/ragout-de-poulet-aux-legumes-recette-pour-instant-pot/?fbclid=IwAR122pYvbRxYdnFyAESPHTg6lprzV8xjcUgnJ2sQYi2efO3bGxR-ineWQA>