

POULET AU MIEL ET à LA MOUTARDE à L'INSTANT POT



La combinaison miel–moutarde est un grand classique de la cuisine familiale occidentale, appréciée pour son équilibre entre douceur et caractère. Cette version moderne à l’Instant Pot revisite ce duo intemporel en proposant une cuisson rapide, maîtrisée et ultra fondante. Pensée pour les soirs de semaine, cette recette met en avant une cuisine simple, efficace et réconfortante, sans compromis sur la saveur.

Infos

- **Temps de préparation:** 5 mins
 - **Temps de cuisson:** 25 mins
 - **Portions:** 4
-

Ingredients

- 680 g de blancs de poulet, désossés et sans peau
- 1 cuillère à café de paprika
- 1 cuillère à café de sel casher
- ½ cuillère à café de poivre noir
- 1½ cuillère à café d’huile d’olive extra vierge
- 2 cuillères à soupe de beurre doux
- 1 petit oignon, haché
- 2 gousses d’ail, hachées
- 2 cuillères à soupe de moutarde de Dijon

- 2 cuillères à soupe de miel
 - 120 ml de bouillon de poulet pauvre en sel
 - 120 ml de yaourt grec nature (0 % ou 2 % MG)
-

Préparation

Etape 1

Assaisonner les blancs de poulet avec le paprika, le sel et le poivre. Mettre l'Instant Pot en mode Sauté, chauffer l'huile d'olive puis saisir le poulet 3 à 4 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit doré. Retirer le poulet et réserver.

Etape 2

Ajouter le beurre dans la cuve. Une fois fondu, faire revenir l'oignon pendant 4 à 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit tendre. Ajouter l'ail et faire revenir encore 30 secondes, juste le temps de libérer les arômes.

Etape 3

Dans un bol, mélanger la moutarde de Dijon, le miel et le bouillon de poulet. Verser ce mélange dans l'Instant Pot et bien gratter le fond pour décoller les sucs de cuisson, afin d'éviter tout message d'erreur. Couper le mode Sauté.

Etape 4

Remettre le poulet dans la cuve et bien l'enrober de sauce. Fermer l'Instant Pot, régler en cuisson haute pression pendant 7 minutes. Une fois la cuisson terminée, effectuer une décompression rapide.

Etape 5

Retirer le poulet et le couper en morceaux ou l'effiloche selon la préférence. Sortir la cuve de l'Instant Pot pour éviter toute surchauffe, puis incorporer le yaourt grec à la sauce en mélangeant jusqu'à obtenir une texture lisse et crémeuse. Remettre le poulet dans la sauce, bien mélanger et servir immédiatement.