

POULET AVEC SAUCE BBQ AUX BLEUETS



Donne 4 tasses
Préparation : 5 minutes
Cuisson : 15 minutes
Pour 4 personnes
Portion : 1 tasse

$\frac{3}{4}$ tasse de ketchup
 $\frac{1}{2}$ tasse de vinaigre de cidre de pomme
 $\frac{1}{2}$ tasse de cassonade claire
 1 c. à soupe de mélasse
 1 c. à thé de poudre de chili
 2 tasses de bleuets, frais ou congelés
 1 $\frac{1}{2}$ lb/680 g de poitrines de poulet désossées, sans la peau

1. Dans la base de l'Autocuiseur micro-ondes, mélanger tous les ingrédients sauf le poulet.
2. Immerger les poitrines de poulet dans la sauce jusqu'à ce qu'elles soient couvertes dans le liquide. Fermer et cuire aux micro-ondes à puissance élevée pendant 15 minutes.
3. Avant d'ouvrir, laisser la pression s'évacuer naturellement jusqu'à ce que la valve témoin de la pression soit entièrement abaissée, environ 10 minutes.
4. Retirer les poitrines de poulet et les déliter en filaments à l'aide de deux fourchettes. Remuer la sauce et laisser refroidir légèrement pour épaissir. Remettre le poulet en lamelles dans la sauce pour enrober et servir.

POULET AVEC SAUCE BBQ AUX BLEUETS



Donne 4 tasses
Préparation : 5 minutes
Cuisson : 15 minutes
Pour 4 personnes
Portion : 1 tasse

$\frac{3}{4}$ tasse de ketchup
 $\frac{1}{2}$ tasse de vinaigre de cidre de pomme
 $\frac{1}{2}$ tasse de cassonade claire
 1 c. à soupe de mélasse
 1 c. à thé de poudre de chili
 2 tasses de bleuets, frais ou congelés
 1 $\frac{1}{2}$ lb/680 g de poitrines de poulet désossées, sans la peau

1. Dans la base de l'Autocuiseur micro-ondes, mélanger tous les ingrédients sauf le poulet.
2. Immerger les poitrines de poulet dans la sauce jusqu'à ce qu'elles soient couvertes dans le liquide. Fermer et cuire aux micro-ondes à puissance élevée pendant 15 minutes.
3. Avant d'ouvrir, laisser la pression s'évacuer naturellement jusqu'à ce que la valve témoin de la pression soit entièrement abaissée, environ 10 minutes.
4. Retirer les poitrines de poulet et les déliter en filaments à l'aide de deux fourchettes. Remuer la sauce et laisser refroidir légèrement pour épaissir. Remettre le poulet en lamelles dans la sauce pour enrober et servir.