



Lanières de poulet Buffalo cuites à la friteuse à air chaud

 PRÉPARATION : 15 MIN CUISSON: 20 MIN

Dégustez du poulet Buffalo sans friture. Cette recette est faite de lanières de poulet, de sauce Buffalo pour ailes de poulet et de vinaigrette Campagne.

Qu'est-ce qu'il me faut ?

8 PORTIONS

- 2 c. à soupe de fécule de maïs
- 1 c. à thé de poudre à pâte MAGIC
- 1 lb (450 g) de poitrines de poulet désossées et sans peau, coupées en lanières de 1/2 po de largeur
- 1/2 tasse de sauce Buffalo pour ailes de poulet
- 1/2 tasse de vinaigrette CAMPAGNE KRAFT

Que dois-je faire ?

Étape 1

Chauffer la friteuse à air chaud à 425 °F.

Étape 2

Mélanger la fécule de maïs et la poudre à pâte. Ajouter cette préparation au poulet dans un bol moyen; mélanger légèrement.

Étape 3

Vaporiser le panier de la friteuse à air chaud d'un enduit à cuisson. Disposer la moitié des lanières de poulet en une seule couche dans le panier préparé, en secouant délicatement l'excédent de la préparation de fécule de maïs avant de mettre le poulet dans le panier. Cuire de 8 à 10 min ou jusqu'à ce que le poulet soit doré et bien cuit. Retirer de la friteuse. Répéter avec le reste des lanières de poulet.

Étape 4

Remettre toutes les lanières de poulet dans la friteuse à air chaud; cuire 3 min pour réchauffer. Transférer les lanières de poulet dans un bol. Ajouter la sauce pour ailes; mélanger légèrement.

Étape 5

Accompagner de la vinaigrette.

Conseils des Cuisines Kraft



Substitution(s)

Accompagnez ces lanières de vinaigrette Fromage bleu en morceaux *Kraft* au lieu de la vinaigrette Campagne.

Propos culinaires

On ajoute de la poudre à pâte à la fécule de maïs pour obtenir un poulet plus croustillant et plus doré.

Calories **140**

	% valeur quotidienne
Matières grasses 8 g	12 %
Matières grasses saturées 1 g	5 %
Cholestérol 40 mg	
Sodium 550 mg	23 %
Glucides 3 g	1 %
Fibres alimentaires 0 g	0 %
Sucres 1 g	
Protéines 13 g	
Vitamine A	4 %
Vitamine C	0 %
Calcium	4 %
Fer	4 %

Portions

8 portions de 1/8 de la recette chacune