

# Lanières de poulet croustillantes avec trempette crémeuse au fromage jalapeno



Recette par Kraft

Prép.

15

min

Prêt en

27

min

Portions

4 portions de 1/4 de la  
recette (125 g) chacune

## ce qu'il vous faut

- 1 lb (450 g) de poitrines de poulet désossées et sans peau, coupées sur la largeur en 20 lanières
- 1 sachet de panure assaisonnée SHAKE'N BAKE Originale, Extra croustillant
- 1/4 tasse de produit de fromage à la crème Philadelphia INTENSE Fouetté Jalapeno et cheddar
- 4 c. à thé de lait

## ce qu'il faut faire

Chauffer le four à 400 °F.

Enrober le poulet de la panure selon le mode d'emploi; disposer en une seule couche sur une plaque à pâtisserie à rebords vaporisée d'un enduit à cuisson.

Cuire de 10 à 12 min ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.

Chauffer le produit de fromage à la crème et le lait à intensité ÉLEVÉE 15 secondes dans un bol micro-ondable; remuer jusqu'à homogénéité.

Accompagner le poulet de la sauce au fromage à la crème.

## Trucs culinaires

### Présentation suggérée

Accompagnez ces lanières de poulet de bâtonnets de carotte et de céleri.

## Nutrition

### Portions

4 portions de 1/4 de la recette (125 g) chacune

### Information nutritionnelle

**Substitut**

Préparez la recette avec du produit de fromage à la crème *Philadelphia* INTENSE Fouetté Sriracha crémeuse ou du produit de fromage à la crème *Philadelphia* INTENSE Fouetté Poivre noir concassé et ail.

Portion 4 portions de 1/4 de la recette (125 g)  
chacune

**QUANTITÉ PAR PORTION**

Calories 240

**% de la valeur quotidienne**

**Matières grasses 6g**

Matières grasses saturées 2g

**Cholestérol 80mg**

**Sodium 520mg**

**Glucides 15g**

Fibres alimentaires 0g

Sucres 1g

**Protéines 29g**

Vitamine A 2 %DV

Vitamine C 0 %DV

Calcium 4 %DV

Fer 6 %DV

L'information nutritionnelle est offerte uniquement à titre de renseignement et indiquée en fonction des ingrédients et de la méthode de cuisson de chaque recette. Cette information peut varier selon le mode de préparation du mets, de l'origine et de la fraîcheur des ingrédients.