

Recette de poulet crémeux



Recette par Kraft

Prép.	Prêt en	Portions
20 min	30 min	6 portions de 1/6 de la recette chacune

ce qu'il vous faut

- 1 poulet à frire (3 lb ou 1,4 kg), coupé en morceaux
- 185 g (environ 3/4 d'un paquet de 250 g) de fromage à la crème *Philadelphia* en brique, ramolli
- 1/4 tasse de lait
- 4 gros piments poblanos (1 lb ou 450 g), rôtis, épluchés, épépinés et coupés en lanières
- 100 g de jambon bien cuit, tranché, haché
- 1 tomate, épépinée, hachée

Trucs culinaires

Présentation suggérée

Accompagnez ce plat d'une salade verte bien croquante et de petits pains de blé entier.

Savoir-faire

ce qu'il faut faire

Cuire le poulet à feu mi-vif dans une grande poêle 10 min ou jusqu'à ce qu'il soit uniformément dorés des deux côtés, en le retournant de temps à autre. Couvrir; cuire 10 min ou jusqu'à ce qu'il soit bien cuit (165 °F.) Retirer tout liquide de la poêle.

Mélanger le fromage à la crème et le lait jusqu'à homogénéité. Ajouter au poulet en même temps que les piments et le jambon; cuire, à couvert, à feu mi-doux de 2 à 3 min ou jusqu'à ce le tout soit bien chaud, en remuant de temps à autre. Retirer du feu.

Garnir de la tomate.

Nutrition

Portions

6 portions de 1/6 de la recette chacune

Information nutritionnelle

Portion 6 portions de 1/6 de la recette chacune

Pour obtenir de meilleurs résultats, faites ramollir le fromage à la crème comme indiqué dans la recette avant de le mélanger avec le lait. Pour faciliter davantage le mélange des deux ingrédients, faites chauffer le lait au micro-ondes, à intensité ÉLEVÉE, 30 secondes avant de le mélanger avec le fromage à la crème ramolli.

QUANTITÉ PAR PORTION

Calories	290
----------	-----

% de la valeur quotidienne

Matières grasses	17g
-------------------------	------------

Matières grasses saturées	8g
---------------------------	----

Cholestérol	120mg
--------------------	--------------

Sodium	450mg
---------------	--------------

Glucides	6g
-----------------	-----------

Fibres alimentaires	1g
---------------------	----

Sucres	5g
--------	----

Protéines	29g
------------------	------------

Vitamine A	10 %DV
------------	--------

Vitamine C	40 %DV
------------	--------

Calcium	2 %DV
---------	-------

Fer	10 %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.