

**5**  
**15**

## Nacho au poulet Buffalo

PORTIONS

**4**

TEMPS DE PRÉPARATION

**15 minutes**

TEMPS DE CUISSON

**15 minutes**

### Information nutritionnelle

Par portion: calories 760; protéines 45 g; matières grasses 40 g; glucides 54 g; fibres 5 g; fer 2 mg; calcium 468 mg; sodium 162 mg

Envie d'une recette facile pour le souper? Ce nacho au poulet simple à préparer et prêt en moins de deux plaira assurément à toute la famille!

### Ingrédients



poitrines de poulet  
coupées en cubes 450 g  
(1 lb)



Sauce pour ailes de  
poulet Buffalo 60 ml (1/4  
de tasse), de type Frank's  
RedHot



yogourt grec nature 0%  
160 ml (2/3 de tasse)



Croustilles de maïs 300 g  
(2/3 de lb)



Cheddar râpé 375 ml (1  
1/2 tasse)

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

### Prévoir aussi:

- 60 ml (1/4 de tasse) d'oignons verts hachés

### Facultatif:

- 10 à 12 tomates cerises coupées en quartiers

### Préparation

- 1 Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
- 2 Dans une poêle, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Cuire le poulet de 8 à 10 minutes en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée.
- 3 Ajouter la sauce Buffalo et le yogourt. Remuer. Laisser mijoter de 1 à 2 minutes. Saler et poivrer.
- 4 Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, répartir les croustilles de maïs. Garnir de préparation au poulet et, si désiré, de tomates cerises. Couvrir de fromage. Cuire au four de 5 à 7 minutes.
- 5 Régler le four à la position «gril» (*broil*) et faire gratiner de 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit doré.
- 6 Au moment de servir, garnir d'oignons verts.

## Idée pour accompagner

### • Sauce ranch

Mélanger 80 ml (1/3 de tasse) de mayonnaise avec 80 ml (1/3 de tasse) de crème sure, 15 ml (1 c. à soupe) de jus de lime, 10 ml (2 c. à thé) de persil haché, 2,5 ml (1/2 c. à thé) d'aneth séché, 2,5 ml (1/2 c. à thé) de poudre d'oignons et 1,25 ml (1/4 de c. à thé) de poudre d'ail. Saler et poivrer.

---

## Idée pour accompagner

### Sauce ranch

Mélanger 80 ml (1/3 de tasse) de mayonnaise avec 80 ml (1/3 de tasse) de crème sure, 15 ml (1 c. à soupe) de jus de lime, 10 ml (2 c. à thé) de persil haché, 2,5 ml (1/2 c. à thé) d'aneth séché, 2,5 ml (1/2 c. à thé) de poudre d'oignons et 1,25 ml (1/4 de c. à thé) de poudre d'ail. Saler et poivrer.