

Pizza au poulet barbecue à la californienne



Recette par Kraft

Prép.	Prêt en	Portions
30 min	30 min	6 portions de 1/6 de la recette (160 g) chacune

ce qu'il vous faut

- 3/4 lb (340 g) de poitrine de poulet désossée et sans peau, coupée en fines lanières
- 1/3 tasse de sauce barbecue *Bull's-Eye Bold* Originale, divisé
- 1 croûte de pizza cuite prête à l'emploi (12 po) mince, ou votre croûte préférée
- 1 poivron vert, coupé en fines lanières
- 1/4 tasse d'oignon rouge coupé en fines tranches
- 1 1/2 tasse de 3 fromages Pizza râpés *Cracker Barrel*

ce qu'il faut faire

Chauffer le four à 400 °F.

Vaporiser une grande poêle d'un enduit à cuisson. Ajouter le poulet; cuire à feu mi-vif de 4 à 5 min ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit, en remuant. Incorporer 1 c. à soupe de sauce barbecue.

Étaler le reste de la sauce barbecue sur la croûte; garnir du poulet, des légumes et du fromage. Mettre la croûte directement sur la grille du milieu du four.

Cuire 8 min ou jusqu'à ce que le fromage fonde.

Trucs culinaires

Raccourci

Pour gagner du temps, remplacez le poulet frais cuit par du poulet rôti de votre supermarché. Mettez les morceaux de poulet sur la croûte en même temps que les légumes cuits et le fromage avant de cuire la pizza comme indiqué.

Nutrition

Portions

6 portions de 1/6 de la recette (160 g) chacune

Information nutritionnelle

Présentation suggérée

Accompagnez la pizza d'une salade verte croquante, arrosée de votre vinaigrette *Calorie-Wise Kraft* préférée.

Une touche d'éclat

Parsemez de coriandre fraîche hachée au moment de servir.

Portion 6 portions de 1/6 de la recette (160 g) chacune

QUANTITÉ PAR PORTION

Calories 330

% de la valeur quotidienne

Matières grasses 9g

Matières grasses saturées 4g

Cholestérol 60mg

Sodium 530mg

Glucides 35g

Fibres alimentaires 1g

Sucres 8g

Protéines 27g

Vitamine A 6 %VQ

Vitamine C 30 %VQ

Calcium 20 %VQ

Fer 15 %VQ

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.