



## Poulet croustillant épicé au beurre d'arachide

 PRÉPARATION : 15 MIN    CUISSON: 30 MIN

Aromatisé au beurre d'arachide KRAFT et à la sauce sriracha, puis enrobé de nouilles ramen écrasées, ce poulet à l'arachide est délicieusement croustillant... et si simple à préparer!

### Qu'est-ce qu'il me faut ?

4 PORTIONS

- 1 paquet (100 g) de nouilles ramen (jeter le sachet aromatisé)
- 1/4 tasse de tartinaide *Miracle Whip* originale
- 1/4 tasse de beurre d'arachide crémeux *Kraft*
- 2 c. à thé de sauce sriracha (sauce piquante au piment)
- 4 petit poitrines de poulet désossées et sans peau (1 lb ou 450 g)

### Que dois-je faire ?

#### Étape 1

Chauffer le four à 400 °F.

#### Étape 2

Écraser les nouilles dans un sac de plastique refermable.

#### Étape 3

Mélanger la tartinaide *Miracle Whip*, le beurre d'arachide et la sauce sriracha; étaler cette préparation sur les deux côtés des poitrines de poulet. Enrober uniformément des nouilles écrasées.

#### Étape 4

Mettre sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier d'aluminium vaporisé d'un enduit à cuisson. Cuire 30 min ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit (170 °F).

## Conseils des Cuisines Kraft



### Substitution(s)

Vous obtiendrez un plat moins piquant en remplaçant la sauce sriracha par de la sauce soya.

### Une touche d'éclat

Garnissez le plat d'oignons verts tranchés finement au moment de servir.

### Calories

**370**

	% valeur quotidienne
Matières grasses 17 g	26 %
Matières grasses saturées 4.5 g	23 %
Cholestérol 70 mg	
Sodium 420 mg	18 %
Glucides 23 g	8 %
Fibres alimentaires 1 g	4 %
Sucres 3 g	
Protéines 30 g	
Vitamine A	0 %
Vitamine C	0 %
Calcium	2 %
Fer	15 %

## Portions

4 portions de 1 poitrine de poulet (142 g)  
chacune