



Tacos au poulet Kung Pao



PRÉPARATION : 25 MIN

Les cuisines asiatique et mexicaine se fusionnent avec cette savoureuse recette de tacos au poulet Kung Pao. Un mélange de poulet sauté, de poivron et de pois mangetout rehaussé de vinaigrette Asiatique au sésame *Kraft* et de sauce chili *Heinz* garnit délicieusement les tortillas chaudes. Ces tacos tout simples et vite faits deviendront assurément un nouveau classique familial. Régalez-vous!

Qu'est-ce qu'il me faut ?

8 PORTIONS

1 lb (450 g) de poitrines de poulet désossées et sans peau, coupées en morceaux de 1/2 po

1 c. à soupe de féculé de maïs

1/2 tasse de vinaigrette Asiatique au sésame KRAFT, divisée

1 tasse de poivrons rouges hachés

1 tasse de pois mangetout, parés

2 gousses d'ail, hachées finement

1/4 tasse de sauce chili *Heinz*

1/2 c. à thé de piment rouge broyé

1/2 tasse d'arachides rôties à sec

8 grosses tortillas, chaudes

Que dois-je faire ?

Étape 1

Enrober le poulet de la féculé de maïs.

Étape 2

Chauffer 1/4 t de la vinaigrette à feu mi-vif dans une grande poêle antiadhésive. Ajouter les poivrons et les pois mangetout; cuire 3 min, en remuant souvent. Ajouter le poulet et l'ail; faire revenir 6 min. (Le poulet ne sera pas bien cuit.)

Étape 3

Ajouter la sauce chili, le piment rouge broyé et le reste de la vinaigrette; remuer. Laisser mijoter à feu mi-doux 5 min ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit, en remuant de temps à autre.

Étape 4

Retirer la poêle du feu. Incorporer les arachides au mélange de poulet. Mettre sur les tortillas; rouler.

Conseils des Cuisines Kraft



Une touche d'éclat

Mettez le mélange de poulet sur les tortillas, puis garnissez-les de laitue hachée et de feuilles de coriandre fraîche avant de les rouler.

Calories **400**

	% valeur quotidienne
Matières grasses 18 g	28 %
Matières grasses saturées 4 g	20 %
Cholestérol 35 mg	
Sodium 900 mg	38 %
Glucides 39 g	13 %
Fibres alimentaires 5 g	20 %
Sucres 8 g	
Protéines 21 g	
Vitamine A	15 %
Vitamine C	50 %
Calcium	0 %
Fer	6 %

Portions

8 portions de 1 taco chacune