

Caty

# Calzones au poulet et pesto à congeler

PORTIONS

**4**

TEMPS DE PRÉPARATION

**20 minutes**

CONGÉLATION

**2 heures**

TEMPS DE CUISSON

**25 minutes (au moment du repas)**

---

## Information nutritionnelle

Par portion: calories 647; protéines 36 g; matières grasses 34 g; glucides 52 g; fibres 3 g; fer 6 mg; calcium 340 mg; sodium 1 203 mg

---



Parfaite pour le [meal prep](#) du dimanche, cette recette facile de calzones au poulet et [pesto](#) à congeler a de quoi vous charmer!

## Ingrédients

- 375 ml (1 1/2 tasse) de poulet cuit coupé en dés
- 125 ml (1/2 tasse) de pesto de basilic
- Sel et poivre au goût
- 450 g (1 lb) de pâte à pizza
- 375 ml (1 1/2 tasse) de mozzarella râpée
- 1 jaune d'oeuf battu avec un peu d'eau

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

---

---

## Étapes

- 1 Dans un grand bol, mélanger le poulet avec la moitié du pesto. Saler et poivrer.
- 2 Diviser la pâte à pizza en quatre. Sur une surface légèrement farinée, abaisser chacune des parts de pâte en un cercle de 25 cm (10 po) de diamètre.
- 3 Badigeonner les cercles de pâte du pesto restant. Répartir la garniture au poulet sur la moitié de chacun des cercles des pâtes, puis couvrir de fromage. Badigeonner le pourtour de la pâte de jaune d'oeuf. Replier la pâte sur la garniture et presser le rebord afin de le sceller.
- 4 Déposer les calzones sur une plaque tapissée de papier parchemin. Placer au congélateur 2 heures.
- 5 Déposer les calzones dans un grand sac hermétique. Retirer l'air du sac et sceller. Placer au congélateur.
- 6 Au moment du repas, préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
- 7 Déposer les calzones congelés sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin.
- 8 Cuire au four de 25 à 30 minutes, jusqu'à ce que la garniture soit chaude et que la pâte soit dorée.