



5 15

## Feuilletés au poulet

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

20 minutes

### Information nutritionnelle

Par portion: calories 502; protéines 39 g; matières grasses 23 g; glucides 35 g; fibres 6 g; fer 5 mg; calcium 465 mg; sodium 1 401 mg

On garnit une pâte phyllo avec un mélange de poulet, d'épinards et de feta, on enfourne une vingtaine de minutes, et le tour est joué!

### Ingrédients



**Poulet cuit**  
500 ml (2  
tasses),  
coupé en dés



**Épinards surgelés** 250 g (environ 1/2 lb)



**crème de poulet condensée** 1 boîte de 284 ml



**Feta 1 contenant de 200 g, coupée en dés**



**Pâte phyllo 8 feuilles**

### Prévoir aussi:

- 15 ml (1 c. à soupe), fondu de beurre

### Facultatif:

- 60 ml (1/4 de tasse), haché de persil frais

### Préparation

- 1 Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
- 2 Dans un bol, mélanger le poulet avec les épinards, la crème de poulet, la feta et, si désiré, le persil. Poivrer.
- 3 Badigeonner les feuilles de pâte phyllo de 5 ml (1 c. à thé) de beurre fondu, puis les superposer. Déposer sur une plaque de cuisson tapissée d'une feuille de papier parchemin.
- 4 Répartir à la base du rectangle de pâte et sur la longueur la préparation au poulet, en réservant un pourtour de 5 cm (2 po). Couvrir en rabattant la pâte sur la préparation. Badigeonner le dessus de la pâte de beurre fondu.
- 5 Cuire au four de 20 à 25 minutes.