



5 15

Feuilletés de pâté au poulet

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

31 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 944; protéines 44 g; matières grasses 52 g; glucides 87 g; fibres 5 g; fer 5 mg; calcium 234 mg; sodium 1 443 mg

Rien de mieux qu'un pâté au poulet réinventé en 5 ingrédients, 15 minutes pour faire plaisir aux enfants !

Ingrédients



450 g (1 lb) de hauts de cuisses de poulet coupés en cubes



500 ml (2 tasses) de macédoine de légumes surgelée



60 ml (1/4 de tasse) de beurre



500 ml (2 tasses) de lait 2 % chaud



2 rouleaux de pâte à croissants géants de type Pillsbury de 318 g chacun

Prévoir aussi:

- 80 ml (1/3 de tasse) de farine

Étapes

- 1 Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
- 2 Dans une grande poêle, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Cuire le poulet de 4 à 5 minutes, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée.
- 3 Ajouter la macédoine de légumes et poursuivre la cuisson de 4 à 5 minutes. Transférer la préparation dans un bol.
- 4 Dans la même poêle, faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter la farine et cuire 1 minute en remuant.
- 5 Ajouter le lait chaud en fouettant. Porter à ébullition.
- 6 Remettre le poulet et les légumes dans la poêle. Saler et laisser mijoter à feu doux de 4 à 5 minutes.

Sponsored by TodayPosts



Humiliated Canadian Casino CEO Fired After This Huge Mistake

LEARN MORE

If you live in Canada and want to earn some extra money easily, then this may be the most exciting article you'll ever read.

- 7** Dérouler les deux rouleaux de pâte en prenant soin de ne pas détacher les pointillés. Séparer chaque pâte en deux de manière à obtenir deux rectangles (vous obtiendrez donc quatre rectangles au total). Sceller les pointillés se trouvant au centre de chaque rectangle en pressant avec les doigts.
- 8** Répartir la préparation au poulet sur la moitié de la surface des rectangles de pâte. Rabattre la pâte sur la garniture, puis sceller le pourtour de la pâte en pressant avec les doigts.
- 9** Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer les feuilletés. Cuire au four de 18 à 20 minutes, jusqu'à ce que les feuilletés soient dorés.

