

5 **15**

Poulet tzatziki en pâte phyllo

PORTIONS

12 coupelles

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

12 minutes

Information nutritionnelle

Par portion (1 coupelle): calories 223; protéines 12 g; matières grasses 14 g; glucides 12 g; fibres 1 g; fer 1 mg; calcium 77 mg; sodium 300 mg



Cette recette facile de poulet tzatziki qui se prépare dans des moules à muffins plaira sans aucun doute aux enfants, même les plus difficiles!

Ingrédients

**12 feuilles de pâte phyllo****500 ml (2 tasses) de poulet cuit du commerce coupé en dés****250 ml (1 tasse) d'épinards parés et émincés****250 ml (1 tasse) de feta émiettée****180 ml (3/4 de tasse) de tzatziki du commerce**

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Prévoir aussi:

- 125 ml (1/2 tasse) de beurre fondu

Facultatif:

- 60 ml (1/4 de tasse) de tomates séchées émincées
- 30 ml (2 c. à soupe) d'origan frais haché

Étapes

- 1 Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
- 2 Badigeonner les feuilles de pâtes phyllo de beurre fondu et les superposer au fur et à mesure afin de former deux paquets de six feuilles.
- 3 Couper chacun des paquets de feuilles en six carrés.
- 4 Déposer les carrés de pâte dans les douze alvéoles d'un moule à muffins et les façonner en coupelles.
- 5 Dans un bol, mélanger le poulet avec les épinards, la feta, le tzatziki et, si désiré, les tomates séchées et l'origan. Saler et poivrer.
- 6 Répartir la préparation au poulet dans les coupelles de pâte phyllo.

7 Cuire au four de 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit dorée.