



Inscrivez-vous à l'infolettre et profitez d'une foule de privilèges!

Je m'inscris! X

**COUP
POUCE**



Pâté au poêlon

Par Coup de Pouce

Volaille et pâte feuilletée: un mix parfait et convivial!

INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à table + 1/4 tasse d'huile d'olive (environ)
- 1 oignon haché
- 1/2 tasse de carotte coupée en petits dés
- 1/2 tasse de céleri coupé en petits dés
- 2 gousses d'ail hachées finement
- 2 tasses de champignons café coupés en quatre
- 2 cuillères à thé de romarin frais, haché
- 1/2 cuillère à thé de thym séché
- 1/4 tasse de farine
- 1 tasse de bouillon de dinde ou poulet
- 1 tasse de lait
- 1/2 cuillère à thé de paprika
- 2 tasses de dinde cuite, coupée en dés
- 1 feuille de pâte feuilletée surgelée, décongelée (la moitié d'un paquet de 450 g)
- 1 jaune d'oeuf
- 1 cuillère à table d'eau
- sel et poivre

Préparation	30 minutes
Cuisson	45 minutes
Portion(s)	6 portions

VALEURS NUTRITIVES

Par portion ou 1/6 de la recette

Fibres	2 g
Sodium	275 mg
Sucres	6 g
Protéines	21 g
Calories	405
Total gras	24 g
Cholestérol	80 mg
Gras saturés	7 g
Total glucides	27 g

PRÉPARATION

1. Dans un poêlon de 10 po (25 cm) de diamètre allant au four, chauffer 1 c. à soupe (15 ml) de l'huile à feu moyen-vif. Ajouter l'oignon, la carotte, le céleri et l'ail, et cuire, en brassant, de 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient légèrement ramolli. Ajouter les champignons et cuire, en brassant, 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Saler et poivrer. Ajouter le romarin et le thym, et mélanger. Retirer la préparation de légumes du poêlon et réserver.

2. Dans le poêlon, à l'aide d'un fouet, bien mélanger le reste de l'huile d'olive et la farine. Cuire à feu moyen, en brassant sans arrêt, 2 minutes ou jusqu'à ce que le mélange commence à dorer. Verser petit à petit le bouillon et le lait en fouettant sans arrêt jusqu'à ce que la préparation soit lisse. Ajouter le paprika. Laisser mijoter la sauce, en brassant souvent, de 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce qu'elle ait épaissi. Ajouter la dinde et la préparation de légumes réservée, et mélanger délicatement. Retirer du feu.

3. Sur une surface de travail légèrement farinée, dérouler la feuille de pâte et l'abaisser en un carré de 12 po (30 cm). Couper l'abaisse en carrés de 3 po (7 cm). À l'aide d'un fouet, mélanger le jaune d'œuf et l'eau. Déposer les carrés de pâte sur la garniture à la dinde, en les faisant se chevaucher légèrement et en les badigeonnant du mélange à l'œuf. Déposer le poêlon sur une grande plaque de cuisson.

4. Cuire au four préchauffé à 400 °F (200 °C) 25 minutes ou jusqu'à ce que la garniture soit bouillonnante et que la pâte feuilletée soit dorée. Laisser reposer 10 minutes avant de servir.