



PÂTÉ AU POULET À LA GRECQUE

avec pâte feuilletée



BONJOUR PÂTE FEUILLETÉE

Un parfait substitut à la traditionnelle pâte à pizza!

PRÉP: 10 MIN | TOTAL: 35 MIN | CALORIES: 782



Poitrines
de poulet



Pâte feuilletée



Assaisonnement
grec



Ail



Poivron sucré



Fromage feta



Courgette



Farine tout usage



Crème sure



Concentré de
bouillon de poulet

SORTEZ

- Plaque à cuisson
- Presse-ail
- Grande poêle antiadhésive
- Tasses à mesurer
- Cuillères à mesurer
- Essuie-tout
- Papier parchemin
- Sel et poivre
- Huile d'olive ou de canola
- Beurre non salé **2** (2 c. à table)

INGRÉDIENTS

4 pers

- Poitrines de poulet 680 g
- Pâte feuilletée **1,2,3,4,8,9** 340 g
- Assaisonnement grec 1 c. à table
- Ail 12 g
- Poivron sucré 160 g
- Fromage feta **2** ½ tasse
- Courgette 400 g
- Farine tout usage **1** ¼ tasse
- Crème sure **2** 6 c. à table
- Concentré de bouillon de poulet **2**

ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soya, les sulfites, les noix et le blé.

- 0 Seafood/Fruit de Mer
- 1 Wheat/Blé
- 2 Milk/Lait
- 3 Egg/Oeuf
- 4 Soy/Soja
- 5 Tree Nut/Noix
- 6 Mustard/Moutarde
- 7 Peanut/Cacahuète
- 8 Sesame/Sésame
- 9 Sulphites/Sulfites
- 10 Crustacean/Crustacé
- 11 Shellfish/Fruit de Mer

*Wash and dry all produce.

**Cook to a min. internal temp. of 74°C/165°F.



BON DÉPART



Préchauffer le four à **425°F** (pour cuire la pâte feuilletée). Commencer à cuisiner lorsque le four est à la bonne température!



1 CUIRE LA PÂTE FEUILLETÉE

Laver et sécher tous les aliments.*

Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, dérouler la **pâte feuilletée**, puis la couper en **4 rectangles**. Couper **chaque rectangle** en **4 triangles**. Piquer la pâte avec une fourchette. Rôtir au **centre** du four jusqu'à ce qu'elle soit brun doré, de 12 à 14 min.



4 CUIRE LES LÉGUMES

Dans la même poêle à feu moyen, ajouter **2 c. à table** de **beurre**, le **poivron**, la **courgette**, l'**ail** et l'**assaisonnement grec**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants et que le **beurre** ait fondu, de 3 à 4 min. Saupoudrer les **légumes** de **farine**. Cuire en remuant pour les couvrir, de 1 à 2 min.



2 PRÉPARATION

Entre-temps, peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Épépiner le **poivron**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po). Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). **Saler** et **poivrer**.



5 FINIR LA GARNITURE

Dans la même poêle, ajouter la **crème sure**, les **concentrés de bouillon** et **2 tasses** d'**eau**, puis mélanger. Ajouter le **poulet** et le **jus** ayant coulé dans l'assiette. Cuire en remuant jusqu'à ce que la **sauce** épaississe, de 1 à 2 min.



3 CUIRE LE POULET

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table** d'**huile**, puis **la moitié** du **poulet**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'il soit brun doré et entièrement cuit, de 4 à 6 min. (**ASTUCE:** cuire à une temp. interne minimale de 74°C/165°F.***) Transférer le **poulet** dans une assiette. Répéter avec **le reste** du **poulet**, en ajoutant **1 c. à table** d'**huile**. Lorsqu'il est cuit, le réserver dans la même assiette.



6 FINIR ET SERVIR

Répartir la **garniture au poulet** dans les assiettes. Saupoudrer de **feta**. Couronner de **triangles de pâte feuilletée**.

DÉLICIEUX!

Ce pâté au poulet est le summum de la bouffe réconfort!