

Pâté phyllo au poulet

INGRÉDIENTS

	Métrique	Impérial
• Huile d'olive	5 ml	1 c. à thé
Oignon haché	125 ml	½ tasse
Champignons frais, tranchés	250 ml	1 tasse
Bouillon de poulet dégraissé	250 ml	1 tasse
Moutarde sèche	10 ml	2 c. à thé
Origan	2 ml	½ c. à thé
Sel de céleri	au goût	au goût
Poivre	au goût	au goût
• Macédoine de légumes congelée	250 ml	1 tasse
• Fécule de maïs	20 ml	4 c. à thé
Lait évaporé 2 % m.g.	125 ml	½ tasse
Poulet cuit, coupé en dés	625 ml	2½ tasses
• Pâte phyllo	3 feuilles	3 feuilles
Huile d'olive	15 ml	1 c. à table

MODE DE PRÉPARATION

- Dans une casserole, faire revenir à feu moyen l'oignon et les champignons dans l'huile. Ajouter le bouillon et les assaisonnements. Couvrir et amener à ébullition.
- Ajouter la macédoine; couvrir et cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres mais encore croquants.
- Délayer la fécule dans le lait évaporé; ajouter à la préparation de légumes. Cuire à feu doux en brassant jusqu'à épaississement. Ajouter le poulet; mélanger. Verser la préparation dans un plat de 20 cm x 20 cm (8 po x 8 po) allant au four.
- Badigeonner d'huile les feuilles de pâte. Placer les feuilles l'une sur l'autre. Plisser les feuilles superposées jusqu'à ce que leur étendue corresponde à celle du moule. Déposer la pâte sur la préparation de légumes et de poulet. Cuire au four à 180 °C (350 °F) 25 minutes.

RENDEMENT : 4 portions

TEMPS DE PRÉPARATION : 40 minutes

TEMPS DE CUISSON : 25 minutes

Valeur nutritive par portion :

Glucides : 20,2 g

Fibres : 1,7 g

Protéines : 31,7 g

Lipides : 11,6 g