



5 15

## Coupelles style club sandwich

PORTIONS

**12 coupelles**

TEMPS DE PRÉPARATION

**15 minutes**

TEMPS DE CUISSON

**12 minutes**

### Information nutritionnelle

Par portion (1 coupelle): calories 200; protéines 11 g; matières grasses 11 g; glucides 15 g; fibres 2 g; fer 1 mg; calcium 30 mg; sodium 245 mg

Cette recette facile de coupelles au poulet style club sandwich qui se prépare dans des moules à muffins est tout indiquée pour profiter d'un congé de vaisselle bien mérité!

### Ingrédients



**12 tranches  
de pain**



**375 ml (1 1/2  
tasse) de  
poulet cuit  
du  
commerce  
effiloché**



**125 ml (1/2  
tasse) de  
mayonnaise**



**2 tomates  
italiennes  
épépinées et  
coupées en  
dés**



**12 tranches  
de bacon  
précuit  
coupées en  
morceaux**

### Facultatif

- 500 ml (2 tasses) de laitue romaine émincée

### Étapes

- 1 Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
- 2 À l'aide d'un rouleau à pâtisserie, aplatir les tranches de pain.
- 3 Beurrer les douze alvéoles d'un moule à muffins. Déposer les tranches de pain dans les alvéoles et les façonner en coupelles.
- 4 Dans un bol, mélanger le poulet avec la moitié de la mayonnaise.
- 5 Répartir la préparation au poulet, les tomates, le reste de la mayonnaise et le bacon dans les coupelles.
- 6 Cuire au four de 12 à 15 minutes.
- 7 Si désiré, garnir les coupelles de laitue au moment de servir.

