



Mini-pâtés au poulet au Philadelphia



PRÉPARATION : 25 MIN CUISSON: 30 MIN

Dans ce plat réconfortant classique, le poulet et les légumes cuisent dans une délicieuse garniture faite de fromage à la crème. Cette recette vous convaincra que les mets faits maison sont faciles à réaliser et plus satisfaisants que les mets préparés du commerce.

Qu'est-ce qu'il me faut ?

6 PORTIONS

1 recette de Croûte à tarte Philadelphia impossible à rater

1/2 tasse de produit de fromage à la crème *Philadelphia*

3/4 tasse de bouillon de poulet avec 25 % moins de sodium

1 c. à thé de poudre d'ail

1/4 c. à thé de thym séché

3 tasses de poulet cuit haché

3 tasses de légumes surgelés mélangés (brocoli, carottes, chou-fleur), décongelés, égouttés

Que dois-je faire ?

Étape 1

Préparer la Croûte à tarte Philadelphia impossible à rater et l'abaisser en un cercle de 11 po. Découper la pâte en six cercles à l'aide d'un emporte-pièce rond de 3 1/2 po; jeter les retailles de pâte non utilisées ou les réserver pour un autre usage. (Lire le conseil à ce sujet.)

Étape 2

Chauffer le four à 400 °F. Mélanger au fouet le produit de fromage à la crème, le bouillon, l'ail et le thym dans un grand bol jusqu'à homogénéité; incorporer le poulet et les légumes. Verser dans six ramequins de 150 ml.

Étape 3

Déposer les cercles de pâte sur la garniture dans les ramequins; presser les bords de la pâte sur les parois du ramequin pour la sceller. Pratiquer plusieurs incisions dans la croûte pour permettre à la vapeur de s'échapper. Mettre les ramequins sur une plaque à pâtisserie.

Étape 4

Cuire de 25 à 30 min ou jusqu'à ce que les croûtes soient dorées.

Conseils des Cuisines Kraft



Raccourci

Préparez la recette avec un poulet rôti du supermarché. Désossez-le, puis coupez-le en bouchées.

Variante

Pour préparer plutôt un pâté grand format, cuisinez la garniture comme indiqué, puis versez-la dans un moule à tarte profond de 9 po. Préparez la [Croûte à tarte Philadelphia impossible à rater](#) et abaissez-la en un cercle de 10 po. Déposez sur les ingrédients dans le moule à tarte. Coupez l'excédent, puis canneliez les bords. Pratiquez plusieurs incisions dans la croûte pour permettre à la vapeur de s'échapper. Cuisez la croûte à 400 °F 30 min ou jusqu'à ce qu'elle soit dorée.

Savoir-faire Conserver et utiliser les restes de pâte

Façonnez l'excédent de pâte en une boule; mettez-la dans un sac de congélation en plastique refermable. Conservez-la 2 mois tout au plus au congélateur. Laissez-la décongeler au réfrigérateur avant de l'utiliser. Si vous le souhaitez, abaissez la pâte, puis découpez des formes que vous utiliserez pour décorer les croûtes d'autres pâtés avant de les faire cuire comme indiqué.

Calories

340

	% valeur quotidienne
Matières grasses 17 g	26 %
Matières grasses saturées 10 g	50 %
Cholestérol 100 mg	
Sodium 240 mg	10 %
Glucides 20 g	7 %
Fibres alimentaires 2 g	8 %
Sucres 6 g	
Protéines 26 g	
Vitamine A	25 %
Vitamine C	6 %
Calcium	10 %
Fer	10 %

Portions

6 portions de 1 mini-pâté (212 g) chacune