

Cuisinez!

Pâté au poulet

Ingrédients

Garniture

625 ml (2 ½ tasses) de lait
125 ml (½ tasse) de farine Nutri*
15 ml (1 c. à soupe) d'huile végétale
5 branches de céleri hachées
5 carottes pelées et coupées en petits dés
1 sac de 250 g (½ lb) de poireaux tranchés du commerce
(ou 2 poireaux tranchés, la partie blanche seulement)
15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché en pot
750 g (1 ½ lb) de poitrines de poulet désossées

5 ml (1 c. à thé) d'herbes de Provence
Poivre

Croûte

500 ml (2 tasses) de farine Nutri
10 ml (2 c. à thé) de poudre à pâte
5 ml (1 c. à thé) de sucre
2,5 ml (½ c. à thé) de sel
2,5 ml (½ c. à thé) de bicarbonate de soude
60 ml (¼ tasse) de beurre froid coupé en petits dés
250 ml (1 tasse) de yogourt grec nature

Préparation

Étapes principales

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Placer la grille au centre du four.

Dans une grande tasse à mesurer, à l'aide d'un fouet, mélanger le lait et la farine. Réserver.

Dans une casserole moyenne, chauffer l'huile à feu moyen-vif.

Ajouter les légumes et l'ail. Cuire de 6 à 8 minutes en remuant à quelques reprises.

Pendant ce temps, couper les poitrines de poulet en dés d'environ 2 cm (¾ po) d'épaisseur.

Ajouter le poulet et les herbes de Provence dans la casserole. Poivrer généreusement.

Réduire à feu doux, verser le mélange de lait et poursuivre la cuisson 5 minutes ou jusqu'à ce que le poulet n'ait plus de coloration rosée. Remuer fréquemment pour une cuisson uniforme et pour éviter que la sauce colle au fond de la casserole.

Transférer la garniture dans un plat allant au four de 25 cm x 36 cm (10 po x 14 po).

Dans un grand bol, mélanger la farine, la poudre à pâte, le sucre, le sel et le bicarbonate de soude.

Avec les mains, incorporer le beurre froid dans la farine jusqu'à l'obtention d'une texture granuleuse (grains de beurre enrobés de farine).

Ajouter le yogourt, mélanger et former une boule de pâte homogène.

Déchirer la pâte en morceaux d'environ 15 ml (1 c. à soupe) et répartir sur la préparation de poulet.

Cuire au four 35 minutes.



SAVIEZ-VOUS ?

*La farine Nutri contient plus de fibres que la farine tout usage traditionnelle, tout en ayant le même goût. Elle a une valeur nutritive à mi-chemin entre la farine blanche et la farine de blé entier. Vous pouvez l'utiliser dans toutes vos recettes de biscuits, gâteaux et muffins en remplacement de la farine tout usage. Attention, on trouve aussi de la farine Nutri « oméga-3 et fibres » qui ne donne pas du tout le même résultat dans les recettes. Elle a un goût plus prononcé et elle ne passe pas ni vu ni connu comme la farine Nutri régulière.



NOTE

Se conserve 3 jours au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur. Pour servir directement du congélateur, couvrir de papier d'aluminium et réchauffer 1 heure 30 minutes au four, à 180 °C (350 °F).



ASTUCE

Pour accélérer la préparation de la recette, coupez le poulet en plus petits dés et utilisez un mélange de légumes frais du commerce déjà coupés, comme un mélange pour soupe.



INFO SANTÉ

À portion égale, notre pâté au poulet contient quatre fois moins de gras et près de trois fois moins de sel que les versions du commerce.

Valeur nutritionnelle

Recette principale

Calories

406

Protéines

31 g

Lipides

12 g

Glucides

44 g

Fibres

6 g

Sodium

502 mg