

5
15

Pizzas-pochettes au poulet ranch à congeler

PRESENTED BY:

COOKINA

C'est brillant de réduire ses déchets !

SERVES

4

PREP TIME

15 minutes

FREEZING

2 heures

Nutrition facts

Par portion: calories 544; protéines 26 g; matières grasses 28 g; glucides 51 g; fibres 3 g; fer 5 mg; calcium 126 mg; sodium 1 071 mg

Faites vos provisions de [pizzas-pochettes](#) maison avec cette recette gourmande au poulet ranch et bacon [à congeler](#). Idéales pour les moments où vous n'avez pas le temps de cuisiner! Il suffit de les mettre au four une trentaine de minutes pour un repas que toute la famille va adorer.

Ingredients



1 poitrine de poulet sans peau de 250 g (environ 1/2 lb) coupée en petits cubes



450 g (1 lb) de pâte à pizza



125 ml (1/2 tasse) de vinaigrette ranch



3 tranches de bacon coupées en morceaux



125 ml (1/2 tasse) de mozzarella râpée

[Select all ingredients](#)

Prévoir aussi:

- 1 jaune d'oeuf

Facultatif:

- 2 oignons verts émincés

Étapes

À l'avance

- 1 Dans une grande poêle, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Cuire les cubes de poulet sur toutes les faces de 4 à 5 minutes en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée.
- 2 Diviser la pâte en huit boules égales. Sur un plan de travail légèrement fariné, étirer chaque boule de pâte en un cercle de 12,5 cm (5 po) de diamètre.
- 3 Étaler la vinaigrette sur la moitié des cercles de pâte. Garnir de poulet, de bacon, de fromage et, si désiré, d'oignons verts.
- 4 Badigeonner le pourtour des cercles de pâtes de jaune d'oeuf. Déposer les cercles de pâte restants sur la garniture et sceller le pourtour à l'aide d'une fourchette.
- 5 Déposer les pizzas-pochettes sur une plaque tapissée de papier parchemin. Placer au congélateur de 2 à 3 heures.

- 6 Répartir les pizzas-pochettes dans des sacs hermétiques. Retirer l'air des sacs et sceller. Placer de nouveau au congélateur.

Au moment du repas

- 1 Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
- 2 Déposer les pizzas-pochettes congelées sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin et les badigeonner d'un peu d'huile d'olive.
- 3 Cuire au four de 25 à 30 minutes.
- 4 Si désiré, régler le four à la position «gril» (*broil*) et poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes.