Campbell's SERVICE ALIMENTAIRE
FAIT POUR SERVIR™

BALUCHONS AUX ÉPINARDS ET CHAMPIGNONS

Temps Total
60 MIN.

Portion
1 BALUCHONS

Difficulté
FACILE

Rendements
30

Chacun de ces tendres baluchons dorés cache une savoureuse surprise faite d'un succulent mélange d'épinards, de champignons et de féta.

Faits Nutritionnels

Portion	1 Baluchons
Quantité Par Portion	
Calories 290	
	% Valeur Quotidienne
Lipides Totale 19g	**29%**
Lipides Saturée g	**0%**
Cholestérol 55mg	**18%**
Sodium 7901mg	**329%**
Glucides Totaux 21g	**7%**
Fibre Alimentaire 3g	**12%**
Protéine 10g	**20%**
Vitamine A %	Vitamine C %
Calcium 20%	Fer %

INGRÉDIENTS

INGRÉDIENTS	POIDS	MESURE
de soupe classique Crème de champignons de *Campbell's®*	1 boite (48 oz)	1 boîte (1,36 L)
lait	6 tasses	1 9/25 L
d'épinards congelés hachés, décongelés et égouttés	2 1/2 lb	1 7/50 kg
d'huile d'olive	1/3 tasse	75 mL
de champignons tranchés finement (environ 10 tasses)	2 lb	908 g
de fromage féta finement émietté	3 3/4 tasses	930 mL
d'oignons verts hachés finement	1 1/4 tasses	300 mL
de persil frais haché finement	1/3 tasses	75 mL
d'ail émincé	2 c. a soupe	30 mL
de sel et de poivre (chacun)	1 1/4 c. à thé	6 mL
gros œufs	3	3
de pâte feuilletée *Pepperidge Farm®* décongelées, mais encore froides	5 feuilles	5 feuilles

© 2024 CSC BRANDS LP, TOUS LES DROITS SONT RÉSERVÉS

BALUCHONS AUX ÉPINARDS ET CHAMPIGNONS

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 400 °F (200 °C). Vaporiser de l'enduit à cuisson sur 30 moules à muffins.

2. Dans une grande casserole, reconstituer la soupe classique Crème de champignons de *Campbell's*® avec le lait selon les instructions sur l'emballage; fouetter jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. Réserver.

3. Dans une passoire, essorer les épinards jusqu'à ce qu'ils ne soient plus gorgés d'eau. Réserver.

4. Faire chauffer l'huile dans une très grande poêle à feu moyen-vif. Faire revenir les champignons de 6 à 8 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Retirer du feu et réserver.

5. Mélanger les épinards, la féta, les oignons verts, le persil, l'ail, les champignons sautés et 2 1/2 tasses (625 mL) de soupe reconstituée. Assaisonner de sel et de poivre.

6. Étendre les feuilles de pâte sur une surface recouverte de farine; découper six carrés dans chacune des feuilles.

7. Déposer un carré de pâte dans chaque moule à muffin préparé, presser la pâte sur les bords du moule et laisser dépasser l'excédent. À l'aide d'une cuillère, déposer dans chaque moule environ 1/4 tasse (60 mL) du mélange à base d'épinards. Replier les coins de l'excédent de pâte au-dessus de la garniture et les sceller ensemble au centre.

8. Battre les œufs avec 3 c. à soupe (45 mL) d'eau. Badigeonner les baluchons d'œuf battu.

9. Cuire dans un four préchauffé de 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce que les baluchons soient dorés et gonflés. Passer un couteau bien aiguisé entre chaque baluchon et son moule.

10. Entre-temps, dans une casserole, faire chauffer le reste de soupe classique Crème de champignons *Campbell's*® reconstituée à feu moyen.

11. Verser 1/3 tasse (75 mL) de soupe dans chaque assiette. Déposer un baluchon aux épinards et champignons par-dessus. Servir immédiatement.

© 2024 CSC BRANDS LP, TOUS LES DROITS SONT RÉSERVÉS