



Temps Total
65 MIN.

Portion
1

Difficulté
EASY

Rencontre d'une onctueuse bisque aux tomates et de tendres morceaux de poulet pour des entrées fondantes à souhait.

Rendements
48

Faits Nutritionnels	
Portion	1
Quantité Par Portion	
Calories 80	
% Valeur Quotidienne	
Lipides Totale 5g	8%
Lipides Saturée g	0%
Cholestérol 10mg	3%
Sodium 70mg	3%
Glucides Totaux 6g	2%
Fibre Alimentaire 0g	0%
Protéine 2g	4%
Vitamine A %	Vitamine C %
Calcium 0%	Fer %

INGRÉDIENTS

POIDS

MESURE

mini-vol-au-vent Pepperidge Farm® décongelés

œuf

d'eau 1 c. à soupe 15 mL

de bisque aux tomates et aux poivrons rouges grillés avec gouda Campbell's® Verve® 1/2 tasse 125 mL

de crème à fouetter 35 % 2 c. à soupe 30 mL

de poulet cuit et coupé en cubes 1/2 tasse 125 mL

de bébés épinards légèrement tassés 1 1/2 tasse 375 mL

de beurre 1 c. à soupe 15 mL

gousse d'ail, émincée

de chapelure 1/3 tasse 75 mL

de ciboulette fraîche finement hachée 1 c. à soupe 15 mL

d'origan séché 1/2 c. à thé 2 mL

poivre

Conseil : Ajouter du poivre de Cayenne à la bisque pour y mettre un peu de piquant. Remplacer le poulet par de petites crevettes cuites.



INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 375 °F (190 °C). Battre l'œuf et l'eau. Badigeonner les vol-au-vent avec l'œuf battu. Cuire de 20 à 25 minutes.
2. Entre-temps, faire chauffer la bisque et la crème dans une petite casserole à feu moyen; amener à ébullition. Incorporer le poulet; faire cuire 5 minutes en remuant souvent, jusqu'à ce que le poulet soit chaud. Ajouter les épinards et poursuivre la cuisson 1 minute ou jusqu'à ce qu'ils soient tombés.
3. Entre-temps, faire fondre le beurre dans une petite poêle. Faire cuire l'ail 1 minute ou jusqu'à ce qu'il ait ramolli. Ajouter la chapelure, la ciboulette, l'origan et le poivre. Faire cuire 2 minutes ou jusqu'à ce que le mélange soit bien grillé.
4. Répartir le poulet uniformément dans les vol-au-vent cuits. Saupoudrer le mélange de chapelure.