

**AUMÔNIÈRE POULET ET POIREAUX** 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 100 grammes de khatfa feuille de brick, préemballée (8 feuilles)
- 1 unité grande de poireau, cru (360 g)
- 200 grammes de poulet, filet, sans peau, cru
- 1 unité grande d'oignon, cru (205 g)
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)
- 240 grammes de semoule de blé dur, crue

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Dans une poêle, faire suer l'oignon coupé en petits morceaux dans une c. à c. d'huile d'olive. Ajouter les blancs de poireaux émincés et précuits (3 min dans de l'eau bouillante salée). Faire revenir 10 min, réserver.
- 2° Dans la même poêle, cuire les blancs de poulet coupés en petits cubes (env. 3 min), ajouter les légumes mis de côté et mélanger. Laisser réchauffer 3 min.
- 3° Préparer 4 aumônières avec 2 feuilles de brick chacune, y déposer une belle cuillerée de poulet/poireaux. Replier les feuilles de brick pour former une bourse et les fermer avec un ou deux cure-dents puis étaler un peu d'huile d'olive sur chaque aumônière.
- 4° Enfourner à 180°C (th. 3), 10 min environ.
- 5° Servir !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (255 g)	% AR
ÉNERGIE	144 kcal	368 kcal	18 %
PROTÉINES	9 g	22 g	44 %
GLUCIDES	25 g	64 g	25 %
SUCRES	2 g	6 g	6 %
LIPIDES	1 g	3 g	5 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	3 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	5 g	20 %
SODIUM	148 mg	377 mg	16 %