

## Paupiettes de poulet aux épinards

Prép. : 15 min | Total : 50 min

- 1 tasse d'eau
- 6 c. à soupe de vinaigrette Poivron rouge grillé et parmesan *Signature Kraft*, divisées
- 1 pqt (284 g) d'épinards parés, hachés
- 1 pqt (120 g) de mélange à farce *Stove Top* pour poulet
- 1/4 tasse de poivron rouge rôti, haché gros
- 8 petites poitrines de poulet désossées et sans peau (2 lb), aplaties à 1/4 pouce d'épaisseur
- 1/2 tasse de fromage mozzarella râpé *Kraft*

1 **CHAUFFER** le four à 350 °F. Porter l'eau et 2 c. à soupe de vinaigrette à ébullition dans une grande poêle à feu mi-vif. Incorporer le mélange à farce, les épinards et le poivron; couvrir. Retirer du feu. Laisser reposer 5 min. Réserver.

2 **PLACER** 2 poitrines de poulet dans un grand sac de plastique refermable pour congélateur. Aplatir le poulet à 1/4 pouce d'épaisseur en utilisant le côté d'une boîte de conserve pesante, un rouleau à pâtisserie ou un maillet à viande. Répéter avec les poitrines de poulet qui restent, deux à la fois.

3 **PLACER** le poulet, le dessus vers le bas, sur une grande planche à découper. Répartir uniformément la farce sur le poulet.

4 **ENROULER** serré chaque poitrine de poulet, en commençant par un des côtés courts.

5 **PLACER**, joint en-dessous, dans un plat de 13 x 9 pouces. Badigeonner avec la vinaigrette qui reste et cuire au four 30 min.

6 **PARSEMER** du fromage. Cuire 5 min de plus ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu et que le poulet soit bien cuit (température interne de 170 °F).

Donne 8 portions d'une poitrine de poulet chacune.

---

**Information alimentaire par portion :** Calories 213; Matières grasses 4,9g; Sodium 453mg; Glucides 11g; Fibres alimentaires 0,9g; Protéines 30g; Vitamine A 31%AQR; Vitamine C 20%AQR; Calcium 10%AQR; Fer 16%AQR

