



FEUILLETÉ COURGETTES POULET & FETA



Pour 4 personnes | Préparation 30 min | Cuisson 10 + 10 + 25 min

Ingrédients

- 1 à 3 courgettes selon leur taille (environ 600 g soit 300 g cuites)
- 1 à 2 gousses d'ail
- 2 c à soupe d'huile d'olive
- 100 g de feta
- 1 belle c à soupe de pesto (30 à 40 g)
- 1 pâte feuilletée
- 200 g de filet de poulet
- 1 oeuf
- 1 c à soupe de graines de tournesol (environ 20 g)
- Graines de sésame ou autres petites graines oléagineuses
- Sel, poivre



Préparation de la recette

1. Lavez les courgettes, enlevez les extrémités et coupez-les en deux dans le sens de la longueur. Si besoin, ôtez grossièrement la partie centrale contenant les graines à l'aide d'une cuillère. Coupez-les en lamelles de taille moyenne.
2. Dans une poêle, faites chauffer une cuillère d'huile d'olive, ajoutez les courgettes et les gousses d'ail pressées. Faites cuire à feu moyen 10 à 15 min en remuant légèrement. Les courgettes doivent rester légèrement croquantes. Réservez dans un saladier.
3. Coupez le poulet en petits morceaux. Dans la même poêle, ajoutez si besoin une cuillère d'huile d'olive et faites cuire le poulet. Réservez.
4. Coupez la feta en petits dés. Réservez.
5. Préchauffez le four à 200°C.
6. Dans le saladier, ajoutez le poulet, le pesto, les graines de tournesol, la feta et mélangez délicatement. Salez et poivrez légèrement.

Astuce

Préparez les courgettes la veille et en plus grande quantité afin de prendre de l'avance pour d'autres repas de la semaine.

7. Déroulez la pâte feuilletée sur une plaque recouverte de papier cuisson. Déposez la garniture au centre en formant un rectangle tout en laissant de la place sur les côtés. Rabattez les côtés de la pâte sur la garniture et soudez-les en appuyant légèrement.
8. Badigeonnez le dessus avec l'oeuf battu puis parsemez de graines de sésame.
9. Enfournez pendant 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit bien cuite et dorée.

Dégustation : Accompagné d'une salade verte ou de crudités de saison, ce feuilleté constitue un repas complet, équilibré et gourmand !

Variantes

Pour une version végétarienne, vous pouvez remplacer le poulet par du tofu. A la place de la feta, vous pouvez utiliser du chèvre frais ou de la mozzarella.

