

# Tarte au pain et au poulet

[www.mangerfute.org](http://www.mangerfute.org)

**Pour:** 8 à 10 portions d'enfant

**Description de la portion:** 1/8 de tarte

**Guide alimentaire canadien :** 1 1/2 portion de pain, 1/2 de légumes, 1 de produit laitier et 1/2 portion de viandes et substituts

**Allergènes\* :** blé, soya, lait

**Matériel:** un moule à charnière de 22 cm (8 3/4 po) de diamètre

**Temps de préparation:** 20 minutes

**Temps de cuisson :** 25 minutes au four

**Conservation :** 3 jours au réfrigérateur – ne pas congeler

## Ingrédients

Un peu d'huile végétale pour le moule

12 tranches de pain (carré) de blé entier régulier

300 g (500 ml ou 2 tasses) de poulet rôti (restes) et effiloché

160 ml (2/3 tasse) de pois verts surgelés

160 ml (2/3 tasse) de grains de maïs

160 ml (2/3 tasse) de poivrons rouges coupés en dés

Sel et poivre

45 ml (3 c. à soupe) de sauce tomate de votre choix

200 g de fromage frais Ricotta

200 g de fromage râpé de votre choix

## Méthode

1. Huiler au pinceau le bord et le fond du moule.
2. Couper les croûtes des 12 tranches de pain.
3. Garnir le bord du moule de 6 tranches.
4. Couper les 6 autres tranches en triangles (voir la vidéo).
5. Garnir le fond du moule de triangles; il en reste pour une seconde couche.
6. Dans un plat avec couvercle allant au four à micro-ondes, combiner les légumes et les cuire 3 minutes à pleine puissance.
7. Ajouter le poulet effiloché, saler et poivrer au goût. (Vous pouvez ajouter 2 ml de paprika fumé et d'origan séché, si le poulet est nature).
8. Tartiner de sauce tomate le pain au fond du moule.
9. Verser la moitié de la préparation au poulet et aux légumes.
10. Couvrir de fromage râpé et déposer par-dessus les 2/3 du fromage ricotta.
11. Couvrir d'une seconde couche de pain et recommencer.
12. Le reste de ricotta servira à coller les tranches de pain du bord, repliées sur le dessus.
13. Cuire pendant 25 à 30 minutes à 180°C (350°F).
14. Servir avec une salade de choux Kale par exemple !

\* Vérifier les allergènes du pain



Jour :

Semaine :

