

Pizza poulet, feta et épinard

Jemeprendsmain.ca/pizza-poulet-feta-epinard/

Portions : 2

Préparation : 20 min.

Cuisson : 10 min.



Recettes des
ateliers-bouffes
de La
Maison des jeunes
L'Envol
de Sainte-Foy

Ingrédients

- ✓ 5 ml (1c. à thé) d'huile d'olive
- ✓ 1 oignon, coupé en rondelle
- ✓ 1 gousse d'ail, hachée
- ✓ 1 poitrine de poulet, coupée en tranches
- ✓ 250 ml (1 tasse) de bébé épinards
- ✓ 1 pita au blé entier de 16,5 cm de diamètre
- ✓ 30 ml (2 c. à table) de sauce tomate
- ✓ 5 ml (1 c. à thé) d'origan séché
- ✓ 6 tomates cerises, coupées en deux
- ✓ 10 olives Kalamata, coupées en deux
- ✓ 30 ml (2c. à soupe) de fromage féta léger, émietté
- ✓ Sel et poivre, au goût

Salade d'accompagnement (par personne)

375 ml (1½ tasse) de bébé épinards

4 tomates cerises, coupées en quatre

10ml (2c. à thé) d'huile d'olive

5ml (1c. à thé) de vinaigre balsamique

Sel et poivre, au goût

Préparation

- 1. Préchauffer le four à 180°C (350°F)**
- 2. Dans une poêle, faites cuire les oignons dans l'huile d'olive à feu moyen-doux afin de les caraméliser. Cuire environ 10 minutes. Ajouter l'ail, le poulet et les épinards. Saler, poivrer. Cuire encore 5 minutes et ensuite réserver.**
- 3. Sur un pain pita, ajouter la sauce tomate, l'origan et le mélange d'oignon, d'ail, de poulet et d'épinards. Parsemer de tomates cerises, d'olives et de fromage féta.**
- 4. Cuire au four, environ 10 minutes.**
- 5. Couper la pizza en 2 et servir avec la salade d'accompagnement.**