



Recette de la semaine avec **LA COURGE SPAGHETTI**

Courge spaghetti gratinée à la sauce tomate

1 courge spaghetti

un peu d'huile

sauce tomate

fromage



Préchauffer le four à 180°C (350°F). Couper la courge en deux sur le sens de la longueur et évider à l'aide d'une cuillère. Déposer chaque moitié de courge sur une plaque allant au four, la chair vers le haut et badigeonner légèrement d'huile. Cuire environ 40 minutes et servir avec une sauce tomate ou autre sauce pour pâtes et gratiner si désiré.

Donne 2 portions.



Recette de la semaine avec **LA COURGE SPAGHETTI**

Courge spaghetti au pesto et au poulet

- 1 courge spaghetti de grosseur moyenne

- 5 ml (1 c. à thé) d'huile d'olive

- 1 oignon haché

- 2 gousses d'ail finement hachées

- 454 g (1 livre) de poitrine de poulet,
sans peau, coupée en languettes

- 1 poivron rouge coupé en petits cubes

- 15 ml (1 c. à table) de vinaigre balsamique

- 30 ml (2 c. à table) de pesto

- sel et poivre au goût



Préchauffer le four à 180°C (350°F). Couper la courge en deux sur le sens de la longueur. Évider le centre qui contient des graines et des filaments. Placer les moitiés de courge sur une plaque allant au four et cuire environ 40 minutes ou jusqu'à ce que la chair se détache à la fourchette. Dans un poêlon, chauffer l'huile et y faire revenir l'oignon et l'ail pendant environ 1 minute. Ajouter le poulet et sauter pendant 2 minutes. Ajouter le poivron et poursuivre la cuisson 4-5 minutes, en remuant jusqu'à ce que le poulet ait perdu sa teinte rosée. Ajouter le vinaigre, retirer le poêlon du feu, ajouter le pesto et bien remuer. Répartir le mélange à base de poulet dans les deux moitiés de courges et servir.