

Courge spaghetti au poulet et pesto de fleur d'ail

La courge spaghetti se cuisine à merveille de plusieurs façons!

Voici notre recette coup de cœur!

Mais avant tout, si vous avez participé à l'atelier de décoration de courge...

Enlever tous les résidus de peinture/couleur.

Il suffit de la nettoyer sous l'eau et, pour les saletés plus tenaces, d'utiliser un mélange d'eau, de vinaigre et de bicarbonate de soude.

Vous êtes maintenant prêts à cuisiner votre courge!

Ingrédients

- Courge spaghetti, coupée et nettoyée (enlever les graines et filaments au centre)
- 2 poitrines de poulet en lanières
- 1 tomate moyenne coupée en petits cubes
- 2 cuillères à soupe de pesto de fleur d'ail **Alternative Aliment-Terre**
- Cheddar ou mozzarella râpé pour gratiner

Préparation

1. Badigeonner la courge d'huile d'olive et ajouter une petite pincée de sel. Cuire la courge spag au micro-ondes une quinzaine de minutes.
2. Faire cuire les lanières de poulet dans l'huile d'olive à feu moyen jusqu'à cuisson complète et ajouter les cubes de tomates et le pesto de fleur d'ail. Assaisonner au goût.
3. Gratter la courge pour effiloche sa chair et ajouter la préparation au poulet par-dessus.
4. Terminer avec votre fromage préféré (cheddar, mozza ou autre) et enfourner à *broil* quelques minutes pour créer une belle croûte dorée. Miam!

Inspiration : <https://www.5ingrédients15minutes.com/fr/recettes/plats-principaux/poulet/courge-spaghetti-gratinee-au-poulet-pesto-et-bruschetta/?gallery=pp-8328>

