Casserole de courges spaghetti et poulet

RECETTES – REPAS – VOLAILLES

NOMBRE DE PORTION : 6-8

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN

TEMPS DE CUISSON : 1H 25 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

- 2 petites courges spaghettis
- 1 c. table d’huile d’olive
- 2 petits oignons jaunes, hachés
- 1 tasse de carottes coupées en petits dés
- 3 grosses gousses d’ail, hachées finement
- 1 ½ livre de poulet haché
- 1 boite (796 ml) de tomates en dés, égouttée
- 1 c. thé de sel
- Poivre au goût
- 1 ½ c. thé d’épices mélange italien
- ½ à 1 c. thé de flocons de piment selon notre amour pour le piquant
- 2 c. table de basilic frais, haché
- 1 ½ tasse d’emmental
- ½ tasse de pecorino romano ou de parmesan

Préparation

1. Préchauffer le four à 425 F.
2. Couper les courges en deux sur le sens de la longueur.
3. Retirer les pépins à l’aide d’une cuillère.
4. Dans un grand pyrex, déposer les courges, chair vers le bas. Mettre un pouce d’eau dans le fond

du plat. Enfourner pendant 40-45 minutes ou jusqu'à ce que votre pouce puisse renfoncer dans la peau de la courge. Sortir du four et laisser un peu refroidir. Retirer ensuite la chair à l'aide d'une fourchette pour en faire des filaments. Réserver.

5. Dans un poêlon, chauffer l'huile.
6. Ajouter les oignons et les carottes et cuire 4-5 minutes.
7. Ajouter l'ail et cuire 1 à 2 minutes.
8. Ajouter le poulet haché et faire brunir. À l'aide d'une cuillère de bois, défaire la viande en petits morceaux.
9. Cuire environ 7-8 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.
10. Ajouter au mélange les tomates, les épices, les flocons de piment, le sel et le poivre.
11. Bien brasser.
12. Ajouter la chair de courge et bien mélanger.
13. Laisser cuire quelques minutes afin de retirer le plus d'eau possible.
14. Ajouter 1 tasse d'emmental et le basilic. Bien mélanger. Rectifier l'assaisonnement au besoin.
15. Dans un plat allant au four préalablement enduit d'huile ou d'enduit antiadhésif, déposer le mélange.
16. Parsemer du reste d'emmental et de pecorino.
17. Enfourner 20 minutes à 350 F à découvert.
18. Faites ensuite griller à BROIL pendant quelques minutes pour faire dorer le fromage.
19. Servir