

Courge spaghetti farcie à la dinde, pesto et bocconcini

RECETTES - REPAS - VOLAILLES



NOMBRE DE PORTION : 2-4

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MIN

TEMPS DE CUISSON : 50 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: MOYEN

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

Farce :

- 1 paquet (approx 450 grammes) de dinde hachée Exceldor
- ½ oignon espagnol, haché
- Huile végétale
- 1 tasse de pesto maison ou du commerce
- ½ poivron rouge, coupé en dés
- ½ poivron orange, coupé en dés
- Une douzaine de tomates cerises, coupées en deux
- Sel et poivre

Courge :

- 1 courge spaghetti, coupée en deux, pépins retirés
- Huile végétale
- 2 bocconcinis, coupés en tranche
- Basilic frais, haché grossièrement
- Sel et poivre

Préparation

1. Préchauffer le four à 400 F.
2. Badigeonner les demies courges avec de l'huile.
3. Déposer, chair par en bas, les demies courges sur une plaque de cuisson.
4. Cuire 40 minutes au four sur la grille du centre ou jusqu'à ce que lorsqu'on appuie sur la pelure, notre doigt enfonce dans la chair.
5. Pendant la cuisson de la courge, préparez la farce.
6. Dans une poêle, faire chauffer l'huile.
7. Cuire les oignons pendant 4-5 minutes.
8. Ajouter la dinde et faire revenir 4-5 minutes.
9. Ajouter les poivrons et cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
10. Ajouter les tomates et cuire 2-3 minutes.
11. Retirer du feu.
12. Ajouter le pesto. Saler et poivrer au goût.
13. Mettre de côté.
14. Lorsque les courges seront cuites, défaire la chair en spaghetti à l'aide d'une fourchette.
15. Mélanger la chair avec la farce.
16. Remettre la farce dans les coquilles vides des courges.
17. Déposer les tranches de bocconcini sur le dessus.
18. Faire griller à BROIL pendant quelques minutes.
19. Sortir du four et servir avec un peu de basilic frais sur le dessus des courges.

*Peut servir 2 à 4 personnes selon l'appétit des individus. Une demie-courge c'est très gros pour un enfant.