

## *Clinique Santé au Naturel*

### **Courge à Spaghetti gratiné au Poulet, Pesto et Bruschetta**

#### **Préparation et Ingrédients :**

1 courge à spaghetti

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

3 poitrines de poulet

1 contenant de bruschetta de 340 gr

30 ml (2c. à soupe) de pesto au basilic

Poivre, basilic et origan au goût

250 ml (1 tasse) de mozzarella légère râpée soit 18% mg et moins.

#### **Préparation :**

Couper la courge à spaghetti en deux sur la longueur. Retirer les filaments et les graines. Badigeonner avec la moitié de l'huile d'olive et cuire au micro-onde environ de 12 à 15 minutes, si c'est seulement que la moitié de la courge alors cuire de 6 à 7 minutes.

Dans une poêle faire chauffer le reste de l'huile d'olive à feu moyen, et faire cuire le poulet en lanières de 5 à 6 minutes.

Ajouter la bruschetta et le pesto avec le poulet, le poivre le basilic et l'origan au goût facultatif.

À l'aide d'une fourchette, effiloche la chair de la courge.

Mélanger le tout et déposer dans un plat allant au four, parsemer de fromage mozzarella et mettre au four à broil environ de 3 à 4 minutes.

Cette recette contient 2 protéines (poulet et fromage), elle peut être manger le midi non le soir.

Si vous voulez la consommer pour le souper, alors vous devez être compatible et ne consommer qu'une seule protéine soit le poulet et ou le fromage au gratin.

Vous pouvez manger une soupe aux légumes et ou une salade du chef avant de consommer votre courge.

Cette recette se congèle.

Cette recette est tirée du livre de recette Les Plaisirs Minceur de Caty.

[cliniquesante@videotron.ca](mailto:cliniquesante@videotron.ca)

[www.cliniquesanteaunaturel.com](http://www.cliniquesanteaunaturel.com)

Tel : 450-742-1611