Poitrines de dindon , compotée d'oignons et tomates cerises sur un lit de courge spaghetti

Recette pour 4

Description

Appréciez le dindon du Québec le plus simplement possible, apprêté aux saveurs de saison!

Ingrédients

Dindon du Québec

- 2 Unité(s) Poitrine de dinde
- 2 Unité(s) Oignon
- 1 Casseau(x) Tomates cerises
- 2 Branche(s) Thym
- 0.50 Unité(s) Jus de citron
- 3 Gousse(s) Ail haché
- 250 Ml Bouillon de poulet
- 4 Poignée(s) Bébés épinards

- Sel et poivre
- Huile végétale
- Huile d'olive

Courge Spaghetti

- 1 Gros(se)(s) Courge spaghetti

- Sel et poivre
- Huile végétale
- Huile d'olive

Préparation

- Temps de préparation **45 mins**
- Préchauffez votre **Four** à **400 F°**

Mise en place

Préparez le bouillon de poulet et gardez-le au chaud. Épluchez et ciselez les oignons. Coupez en deux les tomates cerises. Détaillez les poitrines de dindon en cubes.

Le dindon du Québec

Dans une poêle chaude avec de l'huile végétale, faites revenir vos cubes de dindon, colorez-les bien de chaque bord. Réservez-les dans un bol au chaud.

Dans la même poêle avec de l'huile, faites revenir les oignons ciselés, ajoutez-y l'ail haché, salez, poivrez. Une fois bien revenus, ajoutez-y les tomates cerises ainsi que le jus de citron.

Mouillez avec le bouillon de poulet, baissez le feu, puis laissez réduire doucement durant 20 minutes.

Ajoutez les cubes de dindon dans la poêle, continuez la cuisson, ajoutez les feuilles d'épinards, mélangez bien.

Gardez le tout au chaud sur un feu très doux.

Courge Spaghetti

À l'aide d'une fourchette, piquez fortement la courge en traçant une ligne avec les dents de la fourchette, tout autour de la courge sur l'équateur, sur sa hauteur. Placez la courge dans le micro-ondes durant 5 minutes. Ensuite, ouvrez la courge en suivant la ligne des dents de la fourchette. Arrosez d'un filet d'huile d'olive, de sel et de poivre la chair de la courge, retournez les deux moitiés sur une plaque à cuisson, chair contre la plaque. Placez la plaque dans le four pour 40 minutes de cuisson.

Au moment de servir, il ne vous restera plus qu'à défaire la chair avec deux fourchettes, les spaghettis se formeront tout seul.

Montage

Déposez dans l'assiette les spaghettis de courge, déposez dessus le mélange de dinde et la compotée d'oignons, tomates et épinards.

Bon appétit!