



## **Courge spaghetti au poulet**

1 courge spaghetti moyenne (2-3 lb)  
1/2 c. à table d'huile d'avocat (ou toute autre huile à point de fumée élevé)  
1 grosse poitrine de poulet  
1 sachet de Brocoli-carotte-chou rouge (cole slaw) 12oz-340gr  
1 c. à thé d'assaisonnement cajun  
sel marin  
poivre  
1 tasse de fromage fondu râpé (suisse, emmental, edamer, cheddar...)  
persil (facultatif, pour la garniture)

### Instructions

Laver et sécher la courge spaghetti et la couper en deux dans le sens de la longueur.

Cuire dans l'autocuiseur pendant 8 minutes à haute pression ou dans le four pendant 40 minutes à 400F.

Pendant la cuisson de la courge spaghetti, préparer la garniture. Préchauffer une grande poêle à feu moyen.

Pendant que la poêle préchauffe, couper la poitrine de poulet en cubes de 2 pouces.

Ajouter de l'huile dans la poêle chaude, puis y déposer les cubes de poulet avec précaution en veillant à ne pas trop remplir la poêle et à laisser un peu d'espace entre chaque cube.

Saler et poivrer au goût et saupoudrer uniformément d'assaisonnement cajun.

Faire frire pendant 2 à 3 minutes d'un côté et 2 à 3 minutes de l'autre ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit.

Ajouter le mélange « cole slaw » et faire sauter jusqu'à ce que les légumes ramollissent se à votre goût. Il est préférable de sous-cuire un peu car tout ira encore sous le gril.

Placer la courge spaghetti cuite sur une plaque à pâtisserie, la remplir du mélange de poulet et de salade et la garnir de fromage râpé.

Faire griller à haute température pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit complètement fondu.

Saupoudrer de persil fraîchement haché et déguster !

<https://greenhealthycooking.com/chicken-spaghetti-squash/>