

PIZZA AU POULET BBQ SUR COURGE SPAGHETTI DE RAPHAEL

INGRÉDIENTS

- **1 courge spaghetti**
- **1 cuil. à table d'huile d'olive**
- **1 tasse de sauce barbecue**
- **1 tasse de poitrine de poulet en cubes**
- **1 tasse de fromage mozzarella râpé**
- **¼ tasse d'oignon rouge**
- **½ poivron**

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 400 degrés.
2. Couper la courge en deux et installer sur une plaque à biscuits face contre la plaque.
3. Cuire environ 35 minutes ou jusqu'à ce que la courge puisse être piquée par une fourchette
4. Pendant la cuisson de la courge, cuire le poulet dans l'huile d'olive et couper les légumes.
5. Sortir la courge du four et enlever les graines avec une fourchette. Ensuite, effiloche la courge pour en faire des «spaguettis» (Attention, c'est chaud!)
6. Préchauffer le four à «Broil».
7. Ajouter à chaque courge ½ tasse de sauce BBQ, ½ tasse de fromage, ½ tasse de poulet cuit, les oignons et les poivrons.
8. Faire gratiner au four environ 5 minutes. Couper la courge puis déguster!

FAMILLE
au menu