

# Boulettes de dinde au parmesan, spaghetti de courge, sauce tomate, érable et basilic

Recette pour 4 personnes

## Description

Un plat typiquement Québécois aux saveurs hivernale.

## Ingrédients

### Boulettes de dinde au parmesan

- 1 Lb Dinde hachée
- 0.50 Botte(s) Persil haché
- 1 Unité(s) Oignon
- 2 Gousse(s) Ail haché
- 125 Ml Parmesan râpé
- 1 Cuil. à soupe Paprika
- 0.50 Cuil. à thé Sel
- 1 Cuil. à thé Poivre noir du moulin
- 1 Unité(s) Oeuf

### Spaghetti de courge

- 1 Unité(s) Courge spaghetti

### Sauce tomate

- 1 Unité(s) Boîte de tomates italiennes, concassées (796 ml)
- 1 Unité(s) Oignon rouge
- 2 Unité(s) Poivron rouge
- 1 Cuil. à soupe Huile d'olive
- 3 Gousse(s) Ail haché
- 2 Cuil. à soupe Sirop d'érable
- 1.50 Cuil. à soupe Vinaigre de vin rouge
- 1 Botte(s) Feuille(s) de basilic

### Finition

- 12 Feuille(s) Basilic
- 4 Filet Sirop d'érable

## Préparation

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

### Mise en place

Épluchez et ciseler finement l'oignon blanc et rouge. Videz les poivrons rouges, hachez-le grossièrement.

Ciselez les feuilles de basilic.

### Boulettes de dinde

Mettez-la viande hachée de dinde dans un cul de poule avec le reste des ingrédients. Formez une farce homogène et faites-en des boulettes de 30 grammes. Colorez légèrement les boulettes dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Terminez la cuisson des boulettes 12 minutes environ au four.

## Courge Spaghetti

À l'aide d'une fourchette, pique 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-onde 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 reste plus qu'à défaire la chair avec deux fourchettes, les spaghettis se formeront tout seul.

## Sauce tomate

Dans une casserole chaude avec de l'huile, dorez les oignons rouges, baissez le feu et ajoutez les poivrons rouges.

Au bout de 1 minute, ajoutez le sirop d'érable et l'ail, poursuivez la cuisson 5 minutes. Ajoutez le vinaigre rouge, laissez réduire suffisamment (presque à sec), puis versez votre boîte de tomates concassées.

Assurez-vous de l'assaisonnement en sel et poivre, puis laissez mijoter 10 minutes.

Arrêtez la cuisson et ajoutez les feuilles de basilic ciselées.

## Montage

Déposez une belle part de courge spaghetti, dans le centre de votre assiette, réalisez un petit nid.

Déposez les boulettes (5 à 6) de dindon dans le nid, nappez généreusement de sauce tomate.

Finalisez avec des feuilles de basilic et un filet de sirop d'érable..

**Bon appétit!**