

## Doubeurre farcie de poulet à la crème

Chaque semaine, l'équipe Medelli vous propose une recette équilibrée et savoureuse. Les valeurs nutritives de chaque plat sont précisées.



### Valeur nutritive \*

#### Recette pour 4 personnes

Valeur par personne

**Calories par part** 572 - dont matières grasses 99

#### % Apport journalier

**Lipides** 11g **17%**

dont saturés 4g **20%**

**Cholestérol** 78g **26%**

**Sodium** 614g **26%**

**Total glucides** 80g **27%**

Fibres alimentaires 8g **32%**

**Protéines** 41g

**Calcium** 188g **19%**

\* Les valeurs nutritives sont estimées. Les valeurs nutritives réelles peuvent varier en fonction du type et des quantités

d'ingrédients utilisés.

- Nombre de parts : **4**
- Calories par part : **572**
- Temps de préparation : **35**
- Temps de cuisson : **60**

## Ingrédients

- 2 courges poivrées de taille moyenne
- 12 cl d'eau
- 1 c.à.s. d'huile d'olive, à utiliser à différentes étapes de la préparation
- 450 g de blancs de poulet sans peau, coupés en morceaux de 2,5 cm
- 150 g d'oignon haché
- 65 g de carottes coupées en fines rondelles
- 145 g de petits pois surgelés
- 60 g de feuilles d'épinards frais
- 50 cl de lait écrémé ou à 1 % de matières grasses
- 2 1/2 c.à.s. de farine
- 55 g de fromage à la crème (cream cheese) allégé
- 1 c.à.c. de basilic
- 1 c.à.c. d'origan
- 1 c.à.c. d'oignon en poudre
- 1/2 c.à.c. de sel
- 200 g de riz complet, cuit selon les instructions, sans sel ni matières grasses

## Préparation de la recette

- Préchauffer le four à 175 °C.
- 
- 1. Couper chaque courge en deux dans le sens de la longueur, puis retirer les graines et la pulpe.
- 2. Dans un grand plat de cuisson, placer la courge (côté plat vers le bas) dans 2,5 cm d'eau. Cuire pendant 45 à 50 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit tendre.
- 3. Pendant ce temps, ajouter 1/2 c.à.s. d'huile d'olive dans une poêle, mettre sur feu moyen-vif. Lorsque l'huile est chaude, ajouter les morceaux de poulet. Cuire pendant 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce que la viande soit cuite.
- 4. Déposer le poulet sur une assiette. Réserver.
- 5. Ajouter la 1/2 c.à.s. d'huile d'olive restante dans la poêle et une fois chaude, l'oignon. Faire revenir 1 à 2 minutes.
- 6. Ajouter les carottes, les pois et l'eau. Couvrir et laisser cuire pendant 2 à 3 minutes.
- 7. Ajouter les épinards. Couvrir et laisser cuire pendant 1 à 2 minutes.
- 8. Dans un bol, mélanger le lait et la farine, puis verser le tout dans la poêle. Mélanger et laisser cuire pendant 1 à 2 minutes jusqu'à épaississement. Mettre les morceaux de poulet cuits dans la poêle.
- 9. Ajouter le fromage à la crème (cream cheese), le basilic, l'origan, l'oignon en poudre et le sel. Remuer pendant 1 à 2 minutes pour faire fondre le fromage à la crème (cream cheese).
- 10. Étaler la farce au poulet dans les moitiés de courge et servir avec du riz complet chaud.

- 
- Pour 4 personnes.