

la famille
du lait

recettes
d'ici.com



REPAS PRINCIPAL

Courge spaghetti alfredo aux crevettes



25 min



1 h



4 portions

INGRÉDIENTS

- 1 grosse courge spaghetti d'environ 1,4 kg (3 lb), coupée en deux et épépinée
- 15 ml (1 c. à soupe) de beurre salé, fondu
- 60 ml (1/4 tasse) de beurre salé
- 2 gousses d'ail pelées, dégermées et finement hachées
- 450 g (1 lb) de crevettes décortiquées, déveinées et sans queues
- 500 ml (2 tasses) de crème à cuisson 15 %
- 85 g (1 1/2 tasse) de fromage Agropur Grand Cheddar 2 ans râpé et un peu plus pour servir
- 30 ml (2 c. à soupe) de persil italien haché

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 175 °C (350 °F). Recouvrir une grande plaque de cuisson de papier parchemin.
2. Avec un couteau, piquer le côté peau de la courge à plusieurs reprises. À l'aide d'un pinceau, badigeonner les surfaces coupées avec un peu de beurre fondu et transférer les deux demi-courges sur la plaque préparée.
3. Cuire la courge jusqu'à ce que sa chair soit cuite, mais encore un peu ferme, de 45 minutes à 1 heure. Laisser tiédir, puis effilocheur la chair à l'aide d'une fourchette. Réserver.
4. Dans une grande poêle, à feu moyen-élevé, chauffer le beurre et l'ail. Ajouter les crevettes et faire sauter jusqu'à ce qu'elles deviennent roses et soient cuites. Retirer les crevettes et réserver dans un bol. Ajouter la crème à la poêle, porter à ébullition et cuire la sauce pendant quelques minutes en fouettant jusqu'à ce qu'elle épaississe légèrement. Éteindre le feu et ajouter le fromage. Bien mélanger pour faire fondre le fromage.
5. Mélanger la sauce alfredo avec la moitié de la courge spaghetti rôtie ou des pâtes cuites. Garnir de crevettes sautées, de parmesan râpé et de persil italien haché.