

# COQUILLES FARCIES À LA COURGE

## INGRÉDIENTS

1 petite courge musquée (butternut)  
30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive  
Sel et poivre au goût → **Ne pas ajouter de poivre si vous avez des ulcères ou de la douleur**  
2 gros oignons émincés  
125 ml (1/2 tasse) de sirop d'érable  
180 ml (3/4 de tasse) de ricotta  
250 ml (1 tasse) de parmesan râpé  
375 ml (1 1/2 tasse) de bébés épinards émincés  
16 coquilles géantes  
375 ml (1 1/2 tasse) de sauce Alfredo à l'ail rôti → **Vous pouvez ajouter plus de sauce au besoin**

## PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Couper la courge en deux. Retirer les graines et les filaments.
3. Déposer la courge sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Huiler, saler et poivrer (**si toléré**). Cuire au four 40 minutes, jusqu'à tendreté. Lorsque la courge sera cuite, la chair se détachera facilement à l'aide d'une cuillère.
4. Pendant ce temps, mélanger les oignons avec le sirop d'érable dans une casserole. Saler et poivrer. Cuire de 15 à 18 minutes à feu doux-moyen en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les oignons soient caramélisés.
5. Dans le contenant du robot culinaire, réduire en purée la courge avec la ricotta et la moitié du parmesan. Ajouter les bébés épinards et donner quelques impulsions.
6. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes al dente. Égoutter.
7. Garnir les coquilles de préparation à la courge et d'oignons caramélisés.
8. Dans un plat de cuisson de 33 cm x 23 cm (13 po x 9 po), étaler la sauce Alfredo. Placer les coquilles côte à côte dans le plat. Garnir du reste du parmesan.
9. Cuire au four à 190 °C (375 °F) de 20 à 25 minutes.

Inspirée de : [www.recettesjecuisine.com](http://www.recettesjecuisine.com)

[solutionentete.org](http://solutionentete.org)

Le contenu de ce site Web ne doit pas se substituer aux conseils d'un médecin ni aux renseignements, aux conseils et à l'expertise des membres de votre équipe soignante.