

✿✿✿✿ Courgette en hot-dog ✿✿✿✿



Ingrédients (pour 4 personnes)

- 4 courgettes
- moutarde (facultatif)
- 6 saucisses (de type Strasbourg)
- 200 g de gruyère râpé
- beurre pour le plat

Préparation :

- Coupe 4 courgettes en deux dans la longueur.
- Demande à les faire cuire 10 minutes à la vapeur.
- Epépine-les.
- Pose les saucisses sur 4 demi courgettes.
- Badigeonne-les de moutarde.
- Place-les dans un plat beurré.
- Couvre-les avec les 4 moitiés restantes.
- Saupoudre de fromage râpé.
- Demande à les passer 10 minutes à four chaud thermostat 8, 240°C.



Défi santé nutrition