

COURGETTES EN HOT DOG

Retrouvez toutes nos recettes sur www.panier-naturel.com

Facile	Coût faible
Préparation : 10 minutes	Cuisson : 15 minutes
Pour 4 personnes	1 plat

Ingrédients :

- 4 courgettes
- 4 saucisses chipolatas
- 1 pot de 500 ml de crème fraîche épaisse
- 2 cuillères à soupe de moutarde
- du gruyère râpé
- Sel, poivre

Préparation :

- 1 - Peler les courgettes une fois sur deux pour faire joli.
- 2 - Les couper en 2 dans le sens de la longueur, les épépiner et les cuire 10 mn à la cocotte minute avec un bouillon de poule.
- 3 - Pendant ce temps faire griller les saucisses à la poêle.
- 4 - Prendre un plat au four, mettre 4 moitiés de courgettes et mettre sur chacune d'elle 1 saucisse.
- 5 - Recouvrir du mélange crème-moutarde, saler et poivrer.
- 6 - Refermer la courgette avec son autre moitié.
- 7 - Mettre le gruyère râpé et enfourner 15 minutes à four à 200.