

## Hot dog vert

### Pour 2 pièces

- 2 courgettes pas trop grosses et bien droites
- 2 knackis
- 50g de fromage râpé du gros sel.

■ *La manière dont les enfants préfèrent les courgettes.*

**Servir:** A déguster bien gratiné.

**Variation :** Ajoutez de la moutarde et un peu de ketchup ou de sauce barbecue.



■ Lavez les courgettes, et coupez chaque extrémité pour obtenir une longueur légèrement inférieure à celle de la saucisse. Coupez les courgettes dans la longueur sur la moitié de l'épaisseur. Al'aide d'un vide-pomme ou d'une petite cuillère faites une place pour la saucisse en enlevant la partie centrale de la courgette.

■ Préchauffez votre four à 180°.

■ Portez à ébullition une casserole d'eau salée au gros sel. Mettez les courgettes à cuire pendant 6 minutes. Egouttez les et rafraîchissez les à l'eau froide.

■ Glissez les saucisses à l'intérieure des courgettes, et disposez les dans un plat allant au four. Parsemez de fromage râpé, et enfournez pour 8 minutes.

## Conseils

A faire avec vos enfants.