

# *Clinique Santé au naturel*

## **Hot – Dog de Courgettes**

1 Courgette de taille moyenne  
1 Saucisse de soja ( Soy )  
moutarde à l'ancienne  
fromage mozzarella râpé 15 % mg facultatif

Couper le bout de la courgette et la couper en deux dans le sens de la longueur style pain à hot-dog.

Faire cuire à la vapeur le temps nécessaire.

Faire aussi poché la saucisse de soja dans l'eau chaude en surveillant qu'elle ne fende pas et ne poche pas.

Bien laisser refroidir la courgette et évider chaque moitié.

Badigeonner celle-ci de moutarde.

Déposer la saucisse sur la moitié et recouvrir avec l'autre.

Vous pouvez mettre un peu de fromage râpé et faire gratiner facultatif.

## **Gratin Légumes**

Courgettes, pommes de terre et carottes

500 gr de pommes de terre en dé

250 gr de courgettes râpées

2 carottes râpées

1 oignon émincé

100 gr de champignons émincés

1 piment rouge ou autres émincé

25 gr graines de citrouilles

400 gr de tomates concassées

2 c. à soupe de flocons d'avoine

2 c à soupe d'huile d'olive

50 gr fromage râpé

sel de mer

Faire cuire les pommes de terre à l'eau bouillante environ 15 minutes, faites revenir les oignons avec la moitié d'huile d'olive, ensuite ajoutez les carottes et les courgettes quelques minutes et rajouter les champignons et les piments, faire cuire encore 3 minutes.

Ajoutez les graines de citrouilles, les flocons d'avoine et les tomates, portez à ébullition et laissez épaissir. Versez dans un plat pour gratin, ajoutez les pommes de terre, saupoudrez de fromage et mettre le restant d'huile d'olive, mettre au four à 325 Fr pendant environ 15 à 20 minutes.

Pour une perte de poids enlever la pomme de terre, le fromage est votre protéine.