



CROQUE MONSIEUR

Ingrédients pour 4 personnes :

- 8 tranches de pain de mie
- 40 g de beurre mou
- 4 tranches de jambon
- 8 tranches de fromage spécial croque-monsieur
- 100 g de gruyère râpé
- 4 cuillères à soupe de lait

Préparation :

1. Beurrer les 8 tranches de pain de mie sur une seule face.
2. Poser 1 tranche de fromage sur chaque tranche de pain de mie.
3. Poser 1 tranche de jambon pliée en deux sur 4 tranches de pain de mie.
4. Recouvrir avec les autres tartines (face non beurrée au-dessus).
5. Dans un bol, mélanger le fromage râpé avec le lait.
6. Répartir le mélange sur les croque-monsieur.
7. Placer sur une plaque au four sous le grill pendant 10 mn.

Conseil diététique « spécial poussée »:

Pour que les croque-monsieur soient plus croustillants et plus digestes, passer les tranches quelques secondes au grille-pain avant de les beurrer.

Les recettes ont été élaborées par une diététicienne (Alexandra Martin) et dégustées dans le cadre des Ateliers Nutrition à La Maison des MICI.

N'hésitez pas à nous communiquer vos propres recettes, nous les expérimenterons et les publierons. Envoyez vos recettes à : nutrition@afa.asso.fr