



CROQUE MONSIEUR À L'AUBERGINE

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 unité petite d'aubergine, crue [180 g]
- 1 portion grande de tomate, crue [150 g]
- 1 tranche moyenne de jambon cuit, supérieur [40 g]
- 1 petit morceau de gruyère [20 g]
- 1 cuillère à soupe moyenne de moutarde [25 g]
- 1 cuillère à soupe de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT [24 g]
- 1 gramme de herbes de Provence, séchées

MODE DE PRÉPARATION

- 1° 1. Préchauffez le four à 180°C.
- 2° 2. Lavez et coupez l'aubergine en tranches d'un cm (environ) d'épaisseur, dans le sens de la longueur. Coupez le fromage en lamelles. Coupez les tomates en tranches.
- 3° 3. Mélangez la moutarde et la crème liquide. Étalez cette préparation sur les tranches d'aubergine.
- 4° 4. Placez les lamelles de fromage de manière à recouvrir toute la surface de l'aubergine.
- 5° 5. Déposez 1 ou 2 tranches de tomates sur le fromage.
- 6° 6. Saupoudrez d'herbes de Provence et refermez avec une tranche d'aubergine.
- 7° 7. Enfourez pour 30 minutes environ.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

| | PAR 100 g | PAR PORTION (413 g) | % AR |
|---------------------|-----------|---------------------|------|
| ÉNERGIE | 61 kcal | 251 kcal | 13 % |
| PROTÉINES | 5 g | 19 g | 39 % |
| GLUCIDES | 2 g | 10 g | 4 % |
| SUCRES | 2 g | 9 g | 10 % |
| LIPIDES | 4 g | 17 g | 24 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 2 g | 8 g | 40 % |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 2 g | 7 g | 29 % |
| SODIUM | 205 mg | 846 mg | 35 % |