



CROZETS, CHAMPIGNONS ET JAMBON

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 240 grammes de crozets
- 800 grammes de champignon de Paris ou champignon de couche, cru
- 4 tranches moyennes de jambon de poulet ou Blanc de poulet en tranche [160 g]
- 4 cuillères à café moyennes d'huile d'olive vierge extra [16 g]
- 1 morceau grand de gruyère [80 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° 1. Faites cuire les crozets dans une casserole remplie d'eau bouillante salée pendant 15 minutes. Égouttez-les. 2. Lavez les champignons, séchez-les puis éliminez la base des pieds. 3. Poêlez vos champignons dans 10 g de beurre et avec un peu de sel sur feu vif pendant 5 minutes en prenant soin de remuer régulièrement. 4. Coupez les tranches de jambon en petits morceaux. 5. Dans une sauteuse ou une casserole, faites revenir les crozets avec un peu d'huile d'olive, le fromage râpé, les champignons, le jambon, du sel et du poivre pendant 5 minutes en remuant. 6. Répartissez vos crozets dans 4 assiettes creuses.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [324 g]	% AR
ÉNERGIE	130 kcal	422 kcal	21 %
PROTÉINES	8 g	26 g	53 %
GLUCIDES	15 g	48 g	19 %
SUCRES	2 g	5 g	6 %
LIPIDES	4 g	13 g	18 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	5 g	25 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	9 %
SODIUM	138 mg	449 mg	19 %