



CROQUE MONSIEUR COURGETTES ET VACHE QUI RIT

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 2 grandes tranches de pain de mie, complet (80 g)
- 100 grammes de courgette, pulpe et peau, crue
- 1 coque/portion individuelle moyenne de spécialité fromagère non affinée environ 25% MG, type fromage en barquette à tartiner ou coque fromagère (20 g)
- 2 grammes de menthe, fraîche
- 1 tranche moyenne de jambon de poulet ou Blanc de poulet en tranche (40 g)
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)
- 1 portion grande de salade verte, crue, sans assaisonnement (60 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Lavez et râpez les courgettes. Faites-les revenir 10 minutes dans l'huile d'olive. Salez et poivrez. / Incorporez la menthe et mélangez. Garnissez l'intérieur du croque-monsieur de courgettes à la menthe. Ajoutez Vache qui rit® et la tranche de jambon. Refermez le croque-monsieur et faites-le cuire selon votre appareil, classique ou électrique, pendant environ 2 minutes de chaque côté.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (306 g)	% AR
ÉNERGIE	117 kcal	357 kcal	18 %
PROTÉINES	6 g	19 g	37 %
GLUCIDES	13 g	39 g	15 %
SUCRES	3 g	8 g	9 %
LIPIDES	4 g	13 g	19 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	5 g	25 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	7 g	29 %
SODIUM	259 mg	792 mg	33 %