



CROQUE OEUFS BROUILLÉS, CHAMPIGNONS ET EMMENTAL

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 2 petites tranches moyennes de pain complet ou intégral (à la farine T150) (80 g)
- 1 unité moyenne (M) d'œuf, cru (58 g)
- 100 grammes de champignon de Paris ou champignon de couche, cru
- 1 petit morceau d'emmental ou emmenthal (20 g)
- 1 portion grande de salade verte, crue, sans assaisonnement (60 g)
- 10 grammes de vinaigrette

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites étuver les champignons dans un peu d'huile d'olive. Ajoutez l'œuf battu en omelette et poursuivez la cuisson en remuant jusqu'à ce que le mélange soit bien onctueux. Salez et poivrez. / Garnissez l'intérieur du croque-monsieur de brouillade aux œufs. Recouvrez d'emmental. 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 (320 g)	% AR
ÉNERGIE	129 kcal	413 kcal	21 %
PROTÉINES	7 g	22 g	45 %
GLUCIDES	12 g	40 g	15 %
SUCRES	2 g	5 g	5 %
LIPIDES	4 g	13 g	18 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	6 g	29 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	7 g	29 %
SODIUM	162 mg	520 mg	22 %