



CROQUE BAGUETTE THON CHAMPIGNONS - THERMOMIX

10 minutes

4 portions

INGRÉDIENTS

- 100 grammes de cantal, Salers ou Laguiole
- 30 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 30 grammes de beurre à 82% MG, doux
- 300 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 400 grammes de champignon de Paris ou champignon de couche, cru
- 1 unité moyenne de pain, baguette ou boule, au levain (250 g)
- 2 boîtes moyennes de thon, au naturel, appertisé, égoutté (280 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mettre le cantal dans le bol, hacher 6 sec/vitesse 6, réserver et rincer le bol à l'eau chaude.
- 2° Préchauffer le four à 210°C [Th. 7].
- 3° Mettre la farine et le beurre dans le bol. Cuire 5 min/120°C/vitesse 2.
- 4° Ajouter le lait et mélanger 20 sec/vitesse 6.
- 5° Saler, poivrer et cuire 7 min/110°C/vitesse 3.
- 6° Ajouter le cantal haché et les champignons, mélanger 15 sec/vitesse 2. Déposer les 4 portions de baguette sur une plaque de four, parsemer de thon, tartiner avec la béchamel aux champignons. Enfourner 15 min en haut du four. Servir chaud.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (348 g)	% AR
ÉNERGIE	138 kcal	481 kcal	24 %
PROTÉINES	10 g	36 g	73 %
GLUCIDES	13 g	45 g	17 %
SUCRES	2 g	8 g	9 %
LIPIDES	5 g	17 g	24 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	11 g	56 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	10 %
SODIUM	126 mg	436 mg	18 %