



CROQUE MONSIEUR AU JAMBON DE PARME, CHAMPIGNONS ET MASCARPONE

10 minutes

1 portion

INGRÉDIENTS

- 2 petites tranches moyennes de pain complet ou intégral (à la farine T150) (80 g)
- 100 grammes de champignon de Paris ou champignon de couche, cru
- 1 tranche grande de jambon sec de Parme (25 g)
- 10 grammes de mascarpone
- 5 grammes de beurre à 82% MG, doux

MODE DE PRÉPARATION

- 1° 1. Beurrez légèrement les faces externes du pain. 2. Nettoyez et émincez les champignons. 3. Garnissez l'intérieur du croque-monsieur de lamelles de champignons et d'1 tranche de jambon. Recouvrez d'1 cuillerée à soupe de mascarpone. 4. Refermez le croque-monsieur et faites-le cuire selon votre appareil, classique ou électrique, pendant environ 2 minutes de chaque côté. Servez avec une salade au vinaigre balsamique et à l'huile d'olive.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (220 g)	% AR
ÉNERGIE	147 kcal	323 kcal	16 %
PROTÉINES	8 g	17 g	34 %
GLUCIDES	18 g	39 g	15 %
SUCRES	2 g	5 g	5 %
LIPIDES	6 g	14 g	20 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	7 g	36 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	7 g	26 %
SODIUM	430 mg	947 mg	39 %