



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 % |