



## CROQUE MONSIEUR RACLETTE, ÉPINARDS, VIANDE DES GRISONS

1 portion

## INGRÉDIENTS

- 2 petites tranches moyennes de pain complet ou intégral (à la farine T150) (80 g)
- 50 grammes d'épinard, jeunes pousses pour salades, cru
- 1 petite portion de raclette (fromage) (20 g)
- 10 grammes de viande des Grisons
- 1 cuillère à soupe moyenne de sauce béchamel, maison (20 g)
- 5 grammes de beurre à 82% MG, doux
- 1 portion grande de salade verte, crue, sans assaisonnement (60 g)
- 10 grammes de vinaigrette

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° 1. Beurrez légèrement les faces externes du pain. 2. Faites cuire les épinards dans un peu d'huile d'olive. 3. Mélangez-les avec la béchamel. Salez et poivrez. 4. Garnissez le croque monsieur d'épinards. Recouvrez d'une tranche de viande des Grisons et d'une tranche de raclette. 5. Refermez le croque-monsieur et faites-le cuire selon votre appareil. Servez avec une salade de mâche !

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

|                     | PAR 100 g | PAR PORTION (255 g) | % AR |
|---------------------|-----------|---------------------|------|
| ÉNERGIE             | 148 kcal  | 376 kcal            | 19 % |
| PROTÉINES           | 7 g       | 18 g                | 37 % |
| GLUCIDES            | 15 g      | 39 g                | 15 % |
| SUCRES              | 1 g       | 3 g                 | 4 %  |
| LIPIDES             | 5 g       | 14 g                | 20 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 3 g       | 8 g                 | 39 % |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 3 g       | 8 g                 | 30 % |
| SODIUM              | 291 mg    | 742 mg              | 31 % |