



CROQUE MADAME

 2 portions

INGRÉDIENTS

- 4 petites tranches moyennes de pain complet ou intégral (à la farine T150) [160 g]
- 2 tranches moyennes de jambon de poulet ou Blanc de poulet en tranche [80 g]
- 2 unités moyennes [M] d'oeuf, cru [116 g]
- 1 morceau moyen de gruyère [40 g]
- 2 portions grandes de salade verte, crue, sans assaisonnement [120 g]
- 20 grammes de vinaigrette

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Prendre deux tranches de pain de mie, poser une tranche de jambon de dinde sur chacune, un peu d'emmental râpé par-dessus et refermer les deux sandwiches avec deux autres tranches de pain.
- 2° Mettre une poêle à chauffer. Tartiner un peu de beurre sur les faces extérieures des sandwiches, et mettre les sandwiches dans la poêle.
- 3° Laisser cuire 3-4 minutes de chaque côté.
- 4° Préparer la vinaigrette. Mélanger 2 cuillères à soupe d'huile de colza, 1 cuillère de vinaigre, une pincée de sel et une pincée de poivre. Laver la salade.
- 5° Cuire les œufs au plat. Disposer un œuf sur chaque croque-madame.
- 6° Servir les croque-madame accompagnés de salade assaisonnée avec la vinaigrette. Déguster sans attendre.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (260 g)	% AR
ÉNERGIE	168 kcal	438 kcal	22 %
PROTÉINES	11 g	28 g	56 %
GLUCIDES	14 g	37 g	14 %
SUCRES	1 g	3 g	3 %
LIPIDES	5 g	14 g	20 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	6 g	30 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	7 g	26 %
SODIUM	308 mg	802 mg	33 %