

CROQUE VEGGIE

**CROQUE VEGGIE** 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 8 petites tranches moyennes de pain complet ou intégral (à la farine T150) [320 g]
- 100 grammes de carotte, crue
- 4 unités très grandes [XL] d'oeuf, cru [292 g]
- 4 portions grandes de mâche, crue [240 g]
- 1 cuillère à café moyenne d'huile de colza [4 g]
- 3 grammes d'origan, séché

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Laver les carottes et les couper en 2. Détailler chaque demi-carotte en 2 ou 3 lamelles.
- 2° Disposer les lamelles de carotte sur une plaque recouverte de papier cuisson. Arroser d'un filet d'huile, saler, poivrer et parsemer d'origan.
- 3° Enfourner 10 minutes à 200°C (thermostat 6-7).
- 4° Toaster les tranches de pain de mie au four ou au grille-pain.
- 5° Dans une poêle, cuire les œufs au plat les uns après les autres. Conserver au chaud.
- 6° Dressage des croques gourmands. Déposer un lit de mâche sur 4 tranches de pain de mie toastées, déposer quelques lamelles de carotte rôtie, couvrir d'une nouvelle tranche de pain de mie. Déposer un œuf au plat sur chaque croque.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (230 g)	% AR
ÉNERGIE	137 kcal	315 kcal	16 %
PROTÉINES	7 g	17 g	34 %
GLUCIDES	17 g	38 g	15 %
SUCRES	2 g	3 g	4 %
LIPIDES	4 g	9 g	13 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	11 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	8 g	32 %
SODIUM	196 mg	451 mg	19 %