Justine
Diététicien · 629505150

CROQUE BOUM BOUM

1 portion

INGRÉDIENTS

- 2 tranches moyennes de pain de mie, complet (70 g)
- 1 tranche moyenne de filet de bacon (30 g)
- 1 petite portion de cheddar (20 g)
- 10 grammes de gruyère
- 50 grammes de boeuf, steak haché 5% MG, cru
- 1 cuillère à café de moutarde (6 g)
- 10 grammes de tomate, coulis, appertisé (purée de tomates mi-réduite à 11%) (Copie)

MODE DE PRÉPARATION

1° Tartinez vos tartines de moutarde forte. – Mettez-y une tranche de bacon, une tranche de cheddar et une deuxième tranche de bacon. – Faites-le chauffer dans l'appareil à croque-monsieur. – Pendant ce temps, faites revenir votre viande hachée dans une poêle anti-adhésive avec le Tomacouli. – Quand le croque-monsieur est à moitié cuit, sortez-le de l'appareil et placez-le sur la grill du four. – Mettez la viande hachée sur le croque-monsieur et parsemez de fromage râpé et poivrez. – Enfournez au grill durant 5 minutes.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (196 g)	% AR
ÉNERGIE	213 kcal	418 kcal	21 %
PROTÉINES	17 g	33 g	65 %
GLUCIDES	16 g	32 g	12 %
SUCRES	2 g	5 g	5 %
LIPIDES	9 g	17 g	24 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	8 g	39 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	5 g	19 %
SODIUM	529 mg	1037 mg	43 %