

CROQUE MADAME

Simple et rapide, à accompagner d'une salade verte et crudités et d'un fruit en dessert.

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 2 grandes tranches de pain de mie (80 g)
- 1 tranche moyenne de jambon cuit, supérieur, découenné dégraissé (40 g)
- 40 grammes de mozzarella **ou** 25 grammes d'emmental
- 1 oeuf, au plat, sans matière grasse (50 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° On utilisera idéalement une machine à croque monsieur / panini, sinon un four en mode grill.
- 2° Préparer le croque : Pain + jambon + fromage + pain Mettre au grill. Pendant ce temps, faire cuire un œuf au plat dans une poêle antiadhésive (pour éviter l'utilisation de matière grasse). Poser l'œuf sur le croque-madame, c'est prêt !
- 3° Remarque : on peut ajouter des crudités telles que des tomates dans le croque. On peut également utiliser le fromage de son choix (chèvre, roquefort...).

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (203 g)	% AR
ÉNERGIE	215 kcal	435 kcal	22 %
PROTÉINES	14 g	28 g	56 %
GLUCIDES	21 g	43 g	17 %
SUCRES	3 g	7 g	7 %
LIPIDES	8 g	16 g	23 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	7 g	35 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	6 %
SODIUM	405 mg	821 mg	34 %