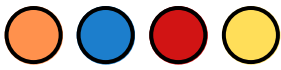


Pour 1 croque :



Croque monsieur à la poêle



Recette de ma belle maman

Ingédients

- 2 tranches de pain de mie
- Un peu de beurre
- 1 tranche de jambon
- 1 tranche d'emmental
- 1 tranche de cheddar

Préparation

- ① Beurrez légèrement une tranche de pain et retournez la
- ② Mettez une tranche de fromage, le jambon et l'autre tranche de fromage.
- ③ Beurrez la 2eme tranche de pain légèrement et positionnez la au dessus du fromage (le beurre doit être sur les faces extérieur qui vont être en contact avec la poêle).
- ④ Prenez une poêle et mettez à feu doux/ moyen et mettez le croque dedans. Laissez roussir des deux côtés.

Manger équilibré

Portion : 1 croque (phase perte de poids) ; 2 croques (phase de stabilisation)

Accompagnement : Il vous manque la portion de **légumes** (crudité, soupe, salade, poêlée de légumes sans féculent).

Variété : Vous pouvez garnir autrement le croque monsieur. Voici quelques idées :

- **Jambon, champignon, emmental**
- **Jambon, tomate, mozzarella**
- **Jambon, champignon, béchamel allégée**
- **Jambon, poivron, cheddar, pesto**
- **Saumon, Boursin**
- **Saumon, épinard, chèvre**
- **Bacon, champignon, oignon, gouda**
- **Bacon, oignon, fromage à raclette**
- **Chorizo, poivron, cheddar**

...

Dessert : Un **fruit**