

Croque-Monsieur Authentique

Plat chaud



Note : 1

Portions :2 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :15 min

Temps de cuisson/repos :20 min

Calories par portion : 725.5 Kcal

Charge glycémique par portion: 33.699

Les ingrédients

- 4.0 u Tranche pain de mie
- 2.0 u Jambon blanc
- 1.0 u Oeuf
- 50.0 gr Beurre
- 100.0 gr Gruyère rapé
- 0.5 cs Farine de blé
- 12.5 cl lait demi écrémé

Préparation de la sauce blanche

Dans une casserole, faites fondre 30gr de beurre, puis ajoutez la farine et laissez cuire pendant 1 min sans cesser de remuer. Dans le micro onde, faites chauffer le lait. Retirez la casserole du feu, puis ajoutez progressivement et sans cesser de remuer le lait. Puis remettre la casserole sur le feu et laissez cuire en mélangeant régulièrement jusqu'à obtention d'une sauce épaisse et homogène. Retirez du feu et assaisonnez selon votre convenance. Réservez chaud.

Préparation des croque-monsieurs

Mettre le four en position grill.

Dans un bol, battre l'oeuf et y immerger les tranches de pain de mie de façon à imbiber le pain. Dans une poêle, à feu vif, faites fondre le restant de beurre et y mettre à dorer les tartines. Éteindre le feu pour dresser les croque-monsieurs : Répartir la moitié du fromage râpé sur 2 tranches puis ajouter le jambon et couvrir de la tranche de pain de mie restante.

Cuisson

Transférez les sandwiches sur la plaque du grill chemisée et nappez de sauce blanche et passer au grill jusqu'à

ce que la sauce soit dorée.

Présentation

Plat complet à accompagner avec une salade verte ou une salade de pousse d'épinard.