

# Croque Monsieur, simple, rapide, bon et diététique !

## **BONJOUR À TOUS !!**

On se retrouve dans un nouvel article pour parler du fameux croque monsieur !! En effet que n'aime pas ça ?!?!

Et c'est pas parce qu'on fait attention à sa ligne qu'on ne peut pas en manger, il faut savoir choisir ses ingrédients pour le rendre plus léger. Il faut être filou ☐

### **INGRÉDIENTS POUR 2 CROQUES MONSIEUR :**

- 4 tranches de pain de mie complet sans croûtes
- 2 tranches de jambon allégé, blanc de poulet ou du bacon (le bacon est riche en protéines et a peu de lipides contrairement à ce que l'on peut penser)
- 4 tranches de fromage allégé (style leerdammer)

### **RÉALISATION :**

- Déposez sur une tranche de pain de mie, une tranche de fromage, puis une tranche de jambon, puis une tranche de fromage et terminez par une tranche de pain de mie.
- Enfournerez dans un appareil à croque monsieur pendant environ 4min (surveillez bien car chaque appareil est différent)

Avec une salade pour un repas rapide et facile à manger en extérieur. On peut le manger en apéro



en le coupant en 4 triangles ! Un régal !!!!

***A BIENTÔT POUR UN NOUVEL ARTICLE !***

***BE HAPPY BE PINK***

---