

Croque-Monsieur Fourchette verte

À la carte

Menu facile et rapide

Recette proposée
par Fourchette verte Jura



Ingrédients

Pour 4 adultes
(2 pièces par personnes)

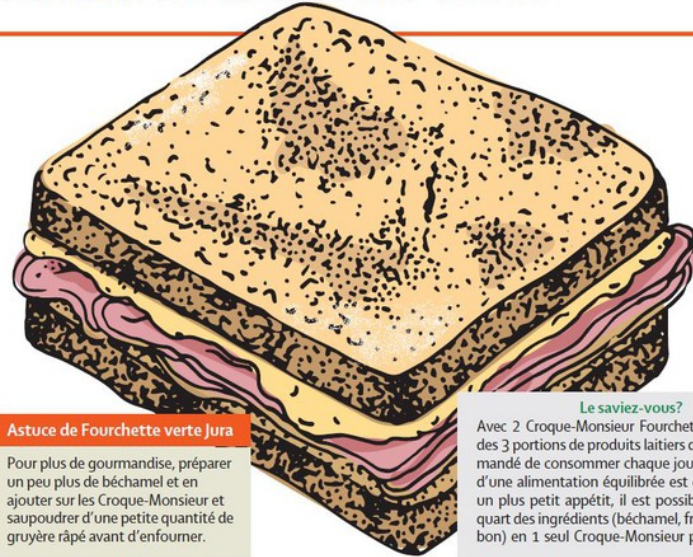
3 dl de lait
3 dl d'eau
30 g de farine
Sel, poivre, muscade et ail en poudre
selon goût
16 tranches de pain toast complet
8 tranches de jambon
120 g de Gruyère AOP sous forme
de lamelles

Plus d'informations sur
www.fondationo2.ch/projet/fourchette-verte/
Privilégiez les produits régionaux labellisés:
www.terroir-juraregion.ch

Préparation



1. Préparer la sauce béchamel. Mélanger le lait froid, l'eau et la farine. Chauffer la préparation en remuant constamment jusqu'à ce que la sauce soit onctueuse. Assaisonner avec sel, poivre, muscade et ail en poudre.
2. Réparties dans deux plats à gratin, disposer 8 tranches de pain les unes à côté des autres. Sur chaque tranche, déposer 1 tranche de jambon coupée en 2 et quelques lamelles de fromage. Ajouter un peu de béchamel sur le jambon et le fromage et recouvrir avec une nouvelle tranche de pain.
3. Enfourmer pour 10 minutes à 200 °C.
4. À déguster accompagnés d'une salade mêlée de saison et d'un fruit en dessert.



Astuce de Fourchette verte Jura

Pour plus de gourmandise, préparer un peu plus de béchamel et en ajouter sur les Croque-Monsieur et saupoudrer d'une petite quantité de gruyère râpé avant d'enfourmer.

Le saviez-vous?

Avec 2 Croque-Monsieur Fourchette verte, l'une des 3 portions de produits laitiers qu'il est recommandé de consommer chaque jour dans le cadre d'une alimentation équilibrée est couverte. Pour un plus petit appétit, il est possible de réunir le quart des ingrédients (béchamel, fromage et jambon) en 1 seul Croque-Monsieur plutôt qu'en 2.