



Croque-monsieur • épinard et fromage de chèvre •



EFFECTIF
10



TEMPS DE PRÉPARATION
15 minutes



PRIX PORTION
1,10 €

INGRÉDIENTS BIO *et quantité*

- épinard frais 500 g
- 200 g de fromage de chèvre frais
- 0,5 l de lait
- 50 g de farine
- 50 g de beurre
- 20 tranche de pain de mie
- Sel, poivre et muscade
- Option : cerneaux de noix

Pour nous, pour la planète,
pour nos producteurs locaux

#BIO RÉFLEXE



PRÉPARATION

1. Laver et essorer les épinards, équeutez si nécessaire, puis hachez-les.
2. Faites revenir les épinards hachés dans un petit peu de beurre.
3. Réalisez la sauce béchamel : mélangez le beurre fondu avec la farine puis ajoutez le lait. Faites chauffer à feu doux en remuant avec une spatule ou un fouet jusqu'à épaississement de la sauce puis assaisonnez de sel et poivre et ajoutez la noix de muscade moulue.
4. Mélangez la sauce béchamel avec les épinards hachés et le fromage de chèvre coupé en cubes.
5. Déposez la préparation entre 2 tranches de pain de mie.
6. Faites cuire environ 10 minutes au four à 170 °C jusqu'à ce que les croque-monsieur soient légèrement dorés.
7. Il est possible d'ajouter des cerneaux de noix à la préparation pour plus de croquant.

LES ATOUTS NUTRITION

Riches en fer et en vitamines C les épinards sont un véritable atout pour booster votre énergie et lutter contre la fatigue. Ils sont également une excellente source d'antioxydants et de fibres.