

Croque-madame santé

RECETTES - DÉJEUNERS-BRUNCHS - OEUFÉ - REPAS - SANDWICHS



NOMBRE DE PORTION : 2

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN

TEMPS DE CUISSON : 25 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

- 4 tranches de Pain Multigrain sans gras, sans sucres ajoutés Bon Matin
- ½ c. table de beurre
- ½ c. table de farine
- ¼ tasse de lait 1 %
- Sel et poivre
- 1 c. table d'huile d'olive
- 6 gros champignons de Paris, coupés en tranche
- 2 tasses d'épinards frais
- 2 tranches de fromage de type suisse léger
- 2 c. thé de beurre ou de l'enduit antiadhésif
- 2 œufs
- Thym frais

Préparation

1. Préchauffer le four à 400 F.
2. Dans un petit chaudron, faire fondre ½ c. table de beurre.
3. Ajouter la farine et fouetter pendant 2 minutes.
4. Ajouter tranquillement le lait tout en fouettant.
5. Faire cuire 3-4 minutes en brassant régulièrement ou jusqu'à ce que la béchamel soit épaissit. Saler et poivrer et réserver.

6. Dans un poêlon, faire chauffer l'huile d'olive.
7. Ajouter les champignons et les faire griller à feu moyen pendant 4-5 minutes en les retournant une seule fois.
8. Ajouter les épinards et les faire cuire 2-3 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tombés.
9. Retirer du feu et ajouter la sauce béchamel. Bien brasser. Saler et poivrer.
10. Étendre le mélange sur deux tranches de Pain Multigrain sans gras, sans sucres ajoutés Bon Matin.
11. Refermer avec les tranches restantes.
12. Ajouter une tranche de fromage sur chaque sandwich.
13. Déposer les sandwiches sur une plaque de cuisson et enfourner 4-5 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit bien fondu.
14. Pendant ce temps, faire fondre 2 c. thé de beurre dans un poêlon et faire cuire vos œufs. Idéalement coulant, mais vous pouvez les faire cuire selon votre préférence. Sortir les sandwiches du four et déposer vos œufs sur le fromage.
15. Ajouter quelques feuilles de thym et déguster.