



10 recettes de CROQUE- MONSIEURS



LES ASTUCES
des diététiciennes
Croq'Kilos Fanny
& Amandine

CROQ'KILOS



CROQUE-MONSIEUR

JAMBON BLANC, POIVRON,
CHEDDAR, PESTO

365
Kcal

INGRÉDIENTS

- 60 g de tranche(s) de pain de mie complet
- 40 g de jambon blanc
- 50 g de poivrons grillés
- 20 g de cheddar
- 5 g de concentré de tomates
- 10 g de pesto
- Sel
- Poivre

PRÉPARATION

25
min

- Préchauffer le four à 190°C.

- Emincer le poivron grillé en lanières.

- Badigeonner une tranche de pain avec le concentré de tomates.

- Recouvrir avec la tranche de jambon, le cheddar et le poivron grillé.

- Badigeonner l'intérieur de la deuxième tranche de pain de mie avec le pesto puis refermer le croque.

- Enfourner pendant 15 minutes.

CUISSON

15
min



Vous pouvez remplacer le jambon blanc par du bacon pour varier les plaisirs. Ce croque peut être accompagné d'une salade verte légèrement assaisonnée.



CROQUE ITALIEN

362
Kcal

INGRÉDIENTS

- 50 g de pain de campagne
- 30 g de mozzarella
- 15 g de tranche(s) de jambon cru
- 10 ml d'huile d'olive
- 15 g de pousses d'épinards
- 20 g de tomate(s)

Le jambon cru peut être remplacé par du bacon ou de la viande des grisons.



PRÉPARATION

10
min

- Enduire le pain d'huile d'olive.

- Couper de fines rondelles de tomates.

- Déposer sur la face intérieure de votre croque le jambon cru, les pousses d'épinards, les rondelles de tomate et la mozzarella. Assaisonner.

- Passer au four à 200°C, pendant 10 minutes. La mozzarella doit être fondue et le pain légèrement grillé.

CUISSON

10
min



CROQUE-MADAME

314
Kcal

INGRÉDIENTS

- 50 g de pain de mie complet
- 50 g de tranche(s) de bacon
- 20 g d'emmental râpé
- 1 œuf
- Sel
- Poivre



Afin d'avoir un repas complet, ce croque peut être accompagné d'un bol de soupe ou d'une salade de tomates.

PRÉPARATION

10
min

- Mettre le bacon et l'emmental au milieu des 2 tranches de pain de mie.

- Cuire au four à 200°C, pendant 10 minutes.

- Pendant ce temps, faire cuire l'œuf au plat sans matières grasses. Assaisonner.

- Sortir le croque du four et déposer l'œuf dessus.

CUISSON

10
min



CROQUE-MONSIEUR COLORÉ

350
Kcal

INGRÉDIENTS

- 2 tranches de pain de mie complet
- 25 g de carré frais
- 75 g d'épinards (surgelés)
- 50 g de viande des grisons
- Sel

PRÉPARATION

5
min

- Cuire les épinards dans l'eau bouillante salée pendant 5 minutes.
- Les laisser égoutter.
- Etaler sur les deux tranches de pain de mie le carré frais.
- Ajouter les épinards et la viande des grisons émincée.
- Refermer le croque et le presser légèrement.
- Faire griller le tout au four pendant 5 minutes.

CUISSON

5
min

*La luce
DES DIÉTÉTICIENNES*

Vous pouvez transporter ce croque-monsieur facilement et le manger froid ou le réchauffer au four à micro-ondes. Les épinards contiennent de la vitamine C, B9, et bêta-carotène, bénéfiques à l'organisme.



CROQUE-MONSIEUR DE LÉGUMES

228
Kcal

INGRÉDIENTS

- 5 ml d'huile d'olive
- 40 g d'aubergine(s)
- 40 g de ricotta
- Herbes de Provence
- Persil
- 30 g d'oignon(s)
- 50 g de poivron(s) rouge(s)
- 50 g de courgette(s)
- 40 g de tranche(s) de pain de mie complet
- Sel
- Poivre



Pour les flexitariens, il est possible de rajouter une tranche de blanc de dinde !

PRÉPARATION

10
min

- Préchauffer le four à 180°C (th 6).

CUISSON

15
min

- Couper les légumes en brunoise et les faire revenir à la poêle avec l'huile. Une fois bien dorés, mouiller avec un fond d'eau et laisser mijoter durant 5 minutes. Assaisonner et ajouter les herbes de Provence.
- Mettre le mélange entre les 2 tranches de pain de mie avec la moitié de la ricotta. Mettre l'autre moitié sur le dessus.
- Enfourner pour 10 minutes.

CROQUE-MONSIEUR SAUMON LÉGER

267
Kcal

INGRÉDIENTS

- 2 tranche(s) de pain de mie complet
- 15 g de fromage blanc
- 40 g de saumon fumé
- Aneth
- Sel
- Poivre
- 10 g d'emmental râpé



Varié les plaisirs en changeant le saumon par de la truite fumée ou du thon en conserve.

PRÉPARATION

5
min

- Mélanger le fromage blanc avec l'aneth, le sel et le poivre.

- Etaler sur une tranche de pain de mie cette préparation.

- Mettre la tranche de saumon au-dessus et refermer avec l'autre tranche.

- Déposer l'emmental râpé sur le dessus du croque.

- Faire griller le tout au four grill pendant 5 minutes.

CUISSON

5
min

CROQUE D'ENDIVES CARAMÉLISÉES

208
Kcal

INGRÉDIENTS

- 2 tranche(s) de pain de mie complet
- Fleur de sel
- 150 g d'endive(s)
- 5 g de miel
- 10 g de beurre
- 10 g de parmesan



Cette recette peut être revisitée avec du bleu d'Auvergne (à la place du parmesan) et des noix.

PRÉPARATION

10
min

- Couper l'endive en lamelles fines.

• Faire chauffer une poêle avec la moitié du beurre, mettre les endives. L'endive doit commencer à être fondante. Ajouter le miel et laisser cuire à feu doux.

• Mettre le mélange au milieu des 2 tranches de pain de mie. Parsemer de fleur de sel.

• Sur le dessus mettre la dernière partie du beurre. Saupoudrer le parmesan.

• Passer au four sur grill 2 à 3 minutes.

CUISSON

15
min



CROQUE CAMEMBERT AUX POMMES

325
Kcal

INGRÉDIENTS

- 2 tranche(s) de pain complet
- 30 g de camembert
- Poivre
- 70 g de pomme(s)
- 10 g de roquette

PRÉPARATION

5
min

- Couper la pomme en tranches très fines.
- Déposer sur le pain des morceaux de camembert puis disposer les pommes. Poivrer.
- Ajouter la roquette.
- Refermer et griller dans une poêle jusqu'à ce que le pain soit bien doré.

CUISSON

5
min

La pomme Granny Smith sera idéale pour cette recette !





CROQUE-MONSIEUR À LA NORMANDE

268
Kcal

INGRÉDIENTS

- 40 g de pain aux céréales
- 80 g de pomme(s)
- 10 g de sucre blanc
- 10 g de beurre
- Cannelle

Pour cette recette,
nous vous conseillons
une pomme type Golden.

Lastuce
DES DIÉTÉTICIENNES

PRÉPARATION

10
min

- Eplucher les pommes et les couper en fines rondelles.
- Dans une poêle, faire fondre le beurre puis y ajouter les pommes, le sucre et la cannelle.
- Laisser caraméliser jusqu' à ce que les pommes soient fondantes.
- Mettre les pommes caramélisées entre les 2 tranches de pain.
- Mettre le tout dans un appareil à croque.

CUISSON

10
min



CROQUE-MONSIEUR

CHOCO BANANE

263
Kcal

INGRÉDIENTS

- 50 g de pain de mie complet
- 50 g de banane(s)
- 10 g de chocolat noir
- 5 g de noix de coco râpée

PRÉPARATION

3
min

• Découper la banane en rondelles épaisses puis hacher grossièrement le chocolat noir.

• Sur une tranche de pain de mie complet, disposer les rondelles de banane uniformément. Sur le dessus, disperser le chocolat noir haché.

• Ajouter la noix de coco râpée puis terminer par déposer la deuxième tranche de pain de mie complet sur le dessus.

• Passer le croque-monsieur sucré quelques minutes dans un appareil à croque-monsieur ou sous le grill afin que le chocolat soit bien fondu. Déguster encore chaud ou tiède.

CUISSON

5
min

Lasluce
DES DIÉTÉTIENNES

Dans cette recette, la noix de coco est facultative et peut être remplacée, selon les envies, par de la cannelle en poudre ou de l'extrait de vanille. L'utilisation d'un pain de mie complet permet un bon apport en fibres et en minéraux, pour un goûter gourmand mais équilibré !

Pour bénéficier des 3500 recettes Croq'Kilos,
abonnez-vous au rééquilibrage alimentaire
sur croq-kilos.com

En cadeau,

-30%

sur les abonnements*
3, 6 et 12 mois

code **MARS30**

* Offre valable du 5/03 au 19/03/2020.



CROQ'KILOS

Suivez-nous également sur

