Croque-monsieur et croque-madame

Mon choix.

Durée totale: 45 min

Temps actif: 30 min

Facile

Ingrédients

Pour 4 personnes

200 g	jambon cuit de porc suisse
2.5 dl	lait
30 g	beurre
20 g	farine
	sel
	poivre noir du moulin
	noix de muscade fraîchement râpée
200 g	gruyère ou emmental
0.5 bouquets	ciboulette
8	pain de mie
2 cs	moutarde gros grains

Pour les croque-madame:

4	œufs
1 cc	huile de tournesol HO

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

583	kcal
36 g	de protéines
37 g	de glucides
23 g	de lipides

Contient du gluten

Contient du lactose

Au lieu d'un œuf au plat, on sert souvent les croque-madame avec un œuf poché. Pour pocher les œufs, ils doivent être très frais, sinon ils se séparent dans l'eau de cuisson. En cas de doute, mieux vaut préparer des œufs au plat.

Préparation

1. Chauffer le lait dans une casserole et la mettre de côté.

2. Faire fondre le beurre dans une autre casserole, ajouter la farine et faire revenir 1 minute. Verser ensuite le lait chaud, porter à ébullition et laisser mijoter la sauce à feu doux pendant 2 minutes en remuant fréquemment. L'assaisonner à la fin avec du sel, du poivre et de la muscade.

3. Enlever la croûte du fromage et le râper finement. En incorporer environ un tiers dans la sauce.

4 Ciseler finement la ciboulette.

5 Préchauffer le four à 180° C à chaleur tournante (chaleur supérieure et inférieure 200° C).

6 Disposer 4 tranches de pain de mie sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, les tartiner de moutarde et les parsemer de la moitié du fromage restant. Répartir les tranches de jambon et la moitié de la sauce par-dessus, puis parsemer le tout de ciboulette. Recouvrir d'une deuxième tranche de pain de mie, puis répartir le reste de la sauce et le reste du fromage par-dessus. Cuire les croque-monsieur sur la grille du milieu du four chaud pendant 15 minutes.

7 Pour préparer des croque-madame, chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive et y préparer des œufs au plat (voir conseil). Après la cuisson au four, disposer sur les croque-monsieur. Servir immédiatement.