



# 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

## 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.

## 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.

Sur [viandesuisse.ch](https://viandesuisse.ch), tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.



**Mon choix.**

- 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.

Sur [viandesuisse.ch](https://viandesuisse.ch), tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.