

Croque-monsieur aux légumes grillés Elle & Vire et CHEF



10 personnes

€ Prix de revient par portion
estimé à moins de 3,00 €

Végétarien

Ingrédients

- Pain de mie spécial croque-monsieur : 20 tranches
(2 par personne) = 250g
- Cream cheese **Elle & Vire** professionnel : 400g
- Demi-glace de légumes **CHEF** : 150g
- Poivrons rouges : 750g
- Courgettes : 1kg
- Aubergines : 650g
- Tomates : 1kg
- Huile d'olive : 37,5mL
- Feuilles de basilic frais : 25g

Préparation

Faire bouillir 3L d'eau. Délayer la demi-glace de légumes, faire cuire 3 min puis réserver.

Détailler les poivrons rouges, les courgettes, les aubergines en tranches fines. Découper les tomates en tranches épaisses. Réserver les tomates.

À l'aide d'un pinceau, répartir l'huile d'olive sur les poivrons, les aubergines et les courgettes. Les faire griller sur un grill, jusqu'à tendreté, puis déglacer avec la demi-glace de légumes préparé auparavant. Réserver.

Étaler le cream-cheese sur les tranches de pain de mie spécial croque-monsieur.

Répartir les légumes grillés sur la moitié des tranches de pain, ainsi que les tranches de tomates et les feuilles de basilic frais. Refermer les croque-monsieur.

Faire griller les croque-monsieur.

Servir immédiatement, découpé en 2 dans le sens de la diagonale.

Valeurs nutritionnelles, pour une portion (336,7g) : Energie : 336,4 Kcal ; 1406,1 kJ, Matières grasses : 16,2g dont Acides gras saturés : 7,6g ; Glucides : 33,7g dont Sucres 12,3g ; Protéines : 10,5g ; Fibres : 7,7g ; Sel : 0,9g. **Valeurs nutritionnelles, pour 100g :** Energie : 100 Kcal ; 417,6 kJ ; Matières grasses : 4,8g dont Acides gras saturés : 2,3g ; Glucides : 10g dont Sucres : 3,7g ; Protéines : 3,1g ; Fibres : 2,3g ; Sel : 0,3g.

L'astuce
anti-gaspi !

Transformer les chutes de légumes et les tiges de basilic en pesto express à mélanger avec du cream cheese pour obtenir un tartinable ultra-gourmand.