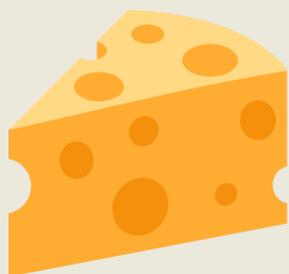




épinards

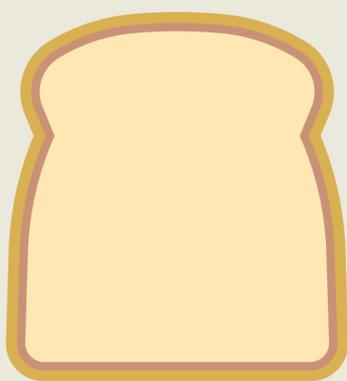
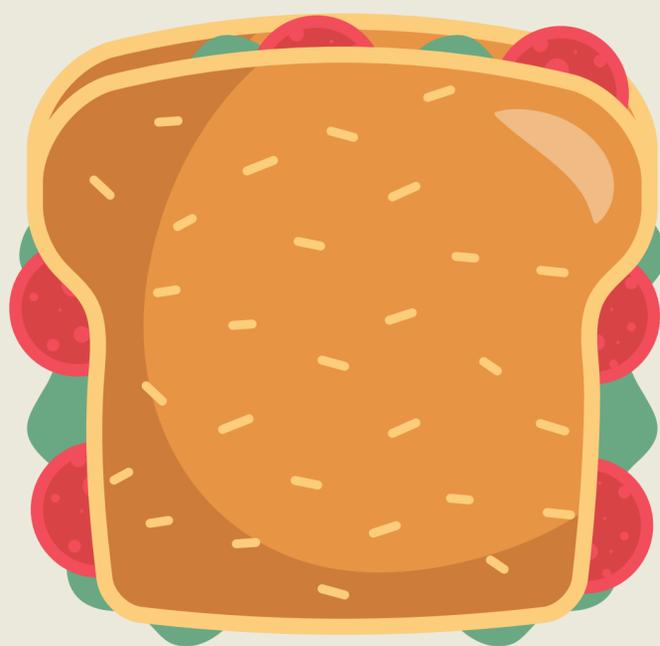


fromage au
choix



tomates

CROQUES MONSIEURS VÉGÉTARIENS



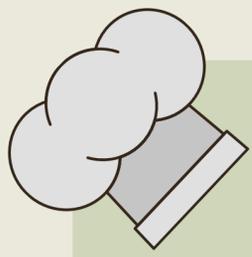
pain de mie



bechamelle

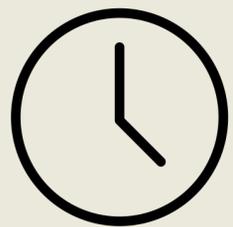


pesto
Cream

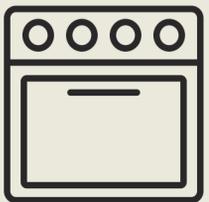


Ingrédients

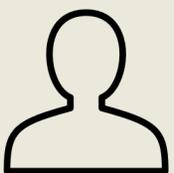
- 300g de pousse d'épinards
- 8 tranches de pain
 - pesto au goût
 - 2 oignons
- 120 g de fromage (vaches qui rit, cheddar, chèvre...)
 - 4 tomates
- 50g de farine
- 50g de beurre
- 600 ml de lait
- Sel, poivre



Préparation :
30 minutes



Cuisson :
20 min



8 personnes

Préparation

Béchamel

- Dans une petite casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter la farine et cuire en remuant 1 minute à l'aide d'un fouet.
- Verser le lait et fouetter jusqu'à ce que le mélange épaississe. Saler et poivrer.
- Tartiner de sauce béchamel un côté des tranches de pain de mie et de pesto l'autre côté.
- Faire revenir les oignons dans une poêle, ajouter les épinards et les tomates, cuire 5 minutes.
- Garnir les croques monsieur du mélange de légumes.
- Ajouter le fromage de votre choix et refermer le croque monsieur.
- Cuire environ 20 minutes à 200°C.