



1 personne



20 minutes



Facile

Côté cuisine

Croque fromage/légumes grillés

Ingrédients



2 grandes tranches de pain
(campagne, baguette...)



1 petite courgette
et/ou 1 petite aubergine



2 tranches de fromage
(emmental, comté, cantal, tomme...)



Feuilles de basilic



Huile d'olive



Salade verte et vinaigrette

En option : tomates, ail, échalotes

Préparation

1

Laver les légumes et les découper en tranches fines (max 1 cm).



2

Huiler légèrement les tranches de légumes.



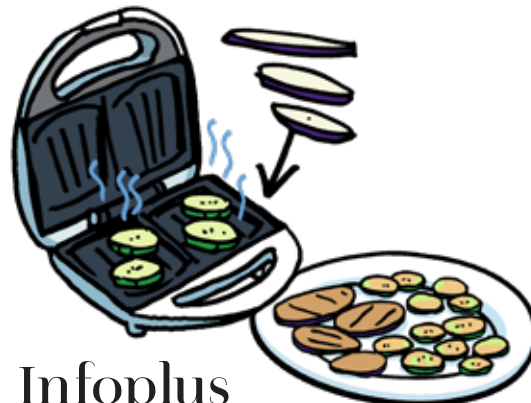
3

Faire chauffer l'appareil à croque-monsieur.



4

Faire cuire les tranches de légumes en les retournant au bout de 2 mn. Réserver.



5

Préparer le croque avec 2 tranches de pain (campagne, baguette...) garnies de légumes, fromage et basilic.



6

Faire toaster le croque fromage.



7

Servir avec de la salade et le reste des tranches de légumes grillés et éventuellement des tomates et de l'ail.



Infoplus

Sans trop cuisiner, il est donc possible de se faire plaisir et de manger équilibré.