



Croque Monsieur sain et gourmand

Pour 2 croques

Préparation : 15 min

Cuisson : 10 min

Ingrédients

- 1 courgette
- 2 oeufs
- 80 grammes de farine
- sel , poivre
- 2 tranches de jambon blanc (à la coupe si possible)
- 2 tranches d'emmental ou de brebis .. en fonction de vos goûts



Préparation

- Râper une courgette et l'essorer dans un torchon propre pour en retirer l'eau .
- Placer le contenu dans un saladier ; ajouter 2 œufs et 80 grammes de farine .
- Assaisonner avec le sel et poivre (n'hésitez pas !) et mélanger.
- Faites chauffer une poêle avec un peu d'huile et déposez 4 galettes (ou 2 + 2 ensuite) .
- Faire cuire 5 min de chaque côté puis ajouter le fromage et le jambon !
- Vous pouvez les couper en 2 pour les déguster avec une salade.