



Croque-monsieur aux crevettes

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

5 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 341; protéines 20 g; M.G. 20 g; glucides 21 g; fibres 6 g; fer 2 mg; calcium 265 mg; sodium 607 mg



Un repas rapide et léger n'est pas nécessairement compliqué: ce savoureux croque-monsieur aux crevettes en est la preuve incarnée!

Ingrédients

- 4 tranches de miche de pain de blé entier
- 1 avocat
- 125 ml (1/2 tasse) de ricotta
- 5 ml (1 c. à thé) de zestes de citron
- 10 ml (2 c. à thé) de jus de citron frais
- Sel et poivre au goût
- 225 g (375 ml) de crevettes nordiques
- 160 ml (2/3 de tasse) de cheddar râpé

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Étapes

- 1 Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
 - 2 Faire griller légèrement les tranches de pain au grille-pain.
 - 3 Dans un bol, réduire l'avocat en purée à l'aide d'une fourchette.
 - 4 Ajouter la ricotta, les zestes et le jus de citron dans le bol. Saler, poivrer et remuer.
 - 5 Répartir la purée d'avocat sur les tranches de pain. Garnir de crevettes et couvrir de fromage.
 - 6 Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer les tranches de pain. Cuire au four de 4 à 5 minutes.
 - 7 Régler le four à la position «gril» (*broil*) et faire gratiner de 1 à 2 minutes.
-

Idée pour accompagner

idée pour accompagner

Salade de chou kale et fraises

Dans un saladier, fouetter 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive avec 20 ml (4 c. à thé) de vinaigre de framboise et 5 ml (1 c. à thé) de miel. Ajouter 750 ml (3 tasses) de chou kale coupé en morceaux et de 8 à 10 fraises coupées en deux. Saler, poivrer et remuer.