NUTRIWELL
BY CLÉMENCE

DÉJEUNER / DÎNER

Croque-madame *complet* & salade

15 min	2	Facile
PRÉPARATION	PORTION(S)	NIVEAU

Express · Réconfortant

Ingrédients

- **4** tranches de pain complet
- **4** tranches de jambon blanc
- **60 g** de fromage râpé léger
- **2** œufs
- **1 c. à s.** de fromage blanc + moutarde
- Salade verte, vinaigrette légère
- Sel, poivre

+ VERSION VÉGÉ

Sans jambon : remplace par des **épinards poêlés** + une tranche de tomate. Garde les œufs pour les protéines.

Préparation

1. Tartine 2 tranches de pain du mélange fromage blanc + moutarde.
2. Garnis de jambon + fromage, referme.
3. Dore à la poêle 2-3 min par face (ou au four).
4. Cuis 2 œufs au plat et pose-les dessus.
5. Sers avec une belle salade assaisonnée.

POURQUOI ÇA MARCHE

Le croque réconfortant, mais complet : pain complet, jambon et œuf pour les protéines, une salade pour le volume. Rapide, chaud, rassasiant — le dîner express qui fait du bien. ✦