

# CROQUES MONSIEUR SALES ET SUCRES

Cours de cuisine du 1<sup>er</sup> juin 2016

## CROQUE AUX LEGUMES (pour 4 personnes)

### Ingrédients

8 tranches de pain de mie  
Tomate  
Courgette  
Gruyère râpé

### Préparation

- Couper les tomates et les courgettes en rondelles et les faire revenir dans une poêle avec un peu d'huile d'olive
- Sur 4 tranches de pain de mie beurrées, disposer du gruyère, les légumes et une nouvelle couche de gruyère
- Recouvrir d'une tranche de pain beurrée et cuire



## CROQUE AUX TOMATES ET CHAMPIGNONS (pour 4 personnes)

### Ingrédients

200 g de champignons de Paris  
1 ou 2 tomates  
4 tranches de jambon

### Préparation

- Eplucher et couper les champignons ; les faire revenir à la poêle
- Couper les tomates en rondelles
- Disposer sur 4 tranches de pain de mie beurrées, des rondelles de tomates, des champignons, 1 ou ½ tranche de jambon, de nouveau de la tomate
- Recouvrir de la seconde tranche de pain de mie beurrée et toaster



## CROQUE CHEVRE ET LARDONS (4 personnes)

### Ingrédients

Fromage de chèvre (bûche ou crottins de Chavignol)  
Lardons fumés  
4 tranches de jambon blanc  
Gruyère râpé

### Préparation

- Faire rissoler les lardons
- Sur 4 tranches de pain de mie beurrées, déposer une tranche de jambon, des rondelles de chèvre, des lardons
- Recouvrir d'une seconde tranche de pain de mie beurrée et toaster

Si vous utilisez un four, vous pouvez faire un croque avec une tranche de pain de mie, une tranche de jambon, du gruyère, du pain de mie et vous disposez dessus le chèvre et les lardons 10 mn à 200°C

## **CROQUE AU CAMEMBERT ET FONDUE DE POIREAU (4 personnes)**

### **Ingrédients**

- 1 blanc de poireau
- 1 camembert (ou du brie)
- 2 tranches de jambon braisé ou fumé

### **Préparation**

- Couper un blanc de poireau en tronçons et le faire revenir à la poêle dans un peu de matière grasse
- Couper le jambon en 2, le camembert en petites portions
- Sur 4 tranches de pain de mie beurrées, disposez ½ tranche de jambon, une couche de poireau, une couche de camembert
- Recouvrir d'une seconde tranche de pain de mie beurrée et toaster

## **CROQUE THON ET MOUTARDE (4 personnes)**

### **Ingrédients**

- 8 tranches de pain de mie
- 1 boîte de thon au naturel
- 1 ou 2 tomates
- Des tranches de fromage ou du gruyère râpé
- 2 cuillères à soupe de moutarde

### **Préparation**

- Egoutter le thon et le mélanger avec la moutarde
- Couper les tomates en rondelles
- Sur chaque tranche de pain de mie beurrées poser tomate, fromage, thon moutarde, fromage et tomate
- Recouvrir de la seconde tranche de pain de mie et toaster



### **CROQUE BANANE ET PATE A TARTINER (4 personnes)**

#### **Ingrédients**

8 tranches de pain de mie  
Pâte à tartiner  
Noisettes (facultatif)  
2 bananes

#### **Préparation**

- Hacher les noisettes pour obtenir 4 cuillères à soupe de poudre
- Etaler de la pâte à tartiner sur les tranches de pain de mie beurrées
- Couper les bananes en rondelles
- Poser les rondelles sur la pâte, ajouter les noisettes (facultatif)
- Terminer par une autre tranche de pain de mie beurrée et toaster



### **CROQUE AUX PECHES (4 personnes)**

#### **Ingrédients**

8 tranches de pain de mie  
4 CC de gelée de groseille  
4 CS de crème épaisse  
4 ½ pêches

#### **Préparation**

- Couper les pêches en lamelles
- Etaler la crème fraîche sur 4 tranches de pain de mie beurrées
- Disposer les tranches de pêche, ajouter la gelée et recouvrir de la seconde tranche de mie beurrée et toaster



Recettes non réalisées pendant l'atelier**CROQUE AU SAUMON ET BOURSIN (4 personnes)****Ingrédients**

8 tranches de pain de mie  
4 tranches de saumon fumé  
120 g de Boursin  
Courgettes  
50 g d'épinards  
20 g de beurre  
1 CS de farine  
10 cl de lait

**Préparation**

- Couper les courgettes en rondelles et les faire revenir à la poêle
- Ajouter les épinards (frais ou surgelés mais décongelés)
- Faire fondre 20 g de beurre, ajouter la farine hors du feu, remuer à la cuillère en bois
- Ajouter le lait, le Boursin et faire fondre
- Sur 4 tranches de pain de mie étaler les courgettes-épinards, une tranche de saumon, la sauce au Boursin et refermer avec la seconde tranche de pain et toaster

**CROQUE MOZZARELLA ET AVOCAT (4 personnes)****Ingrédients**

8 tranches de pain de mie  
1 avocat  
1 boule de mozzarella  
Tomates

**Préparation**

- Découpez l'avocat en tranches
- Sur 4 tranches de pain de mie beurrées, disposez une rondelle de mozzarella, une rondelle de tomate, une tranche d'avocat, une rondelle de tomate
- Recouvrir de la seconde tranche de pain de mie beurrée et toaster

**CROQUE DES BRASSEURS (4 personnes)****Ingrédients**

8 tranches de pain de mie  
8 saucisses de Strasbourg  
150 g de gruyère  
Moutarde

**Préparation**

- Pocher les saucisses
- Coupez le fromage en lamelles
- Posez une lamelle de fromage sur 4 tranches de pain de mie beurrées
- Recouvrir de moutarde
- Poser les saucisses
- Puis une nouvelle couche fromage et moutarde
- Terminer par une autre tranche de pain de mie beurrée et toaster