

RECETTE : "CROQUE-MOI MONSIEUR, JE SUIS KETO !"

DÉGUSTATION :

Accompagné d'une salade verte, le croque-monsieur keto constitue le lunch keto pratique, gourmand et rassasiant par excellence !

TEMPS :

Préparation : 10 min

Cuisson : 20 minutes

PRODUITS DE LA BOUTIQUE UTILISÉS (EN GRAS DANS LA RECETTE) :

Le pain à faible teneur en glucides utilisé dans la recette :

FARINE D'AMANDE

PAIN LABELVIE

LAIT D'AMANDE SANS SUCRE

NB :

Toutes les recettes ont été élaborées dans le studio Délices Low Carb à Toulouse (31) et calculées avec **la table CIQUAL**.

Les macronutriments de toutes les recettes ont été calculés et présentés sous la forme de pastilles colorées : **G= Glucides, L= Lipides, P= Protéines**



Croque moi, monsieur je suis Keto !



Pour 1 croque :



Ingrédients :

Pour 1 croque-monsieur

- 2 tranches de pain LABELVIE*
- 1 tranche d'Emmental
- 1 tranche de jambon
- 10 g d'emmental rapé
- Béchamel : 15g de beurre, 1 càs de **farine d'amande***, muscade, 3 càs **lait d'amande non sucré***, sel et poivre

Ustensile :

- 1 appareil à croque monsieur

*Les produits en gras sont disponibles sur www.deliceslowcarb.com

Croque moi, je suis Keto !

Étapes :

1. Préparation de la béchamel : Faire fondre le beurre dans une casserole à feu moyen, ajouter la farine d'amande, fouetter constamment pendant environ 2 minutes, ajouter lentement le lait d'amande en continuant de fouetter pour éviter la formation de grumeaux, ajouter le sel et la muscade et continuer à fouetter jusqu'à ce que la sauce épaisse :)
 2. Étalez la béchamel sur les 2 tranches de pain Labelvie
 4. Ajoutez 1 tranche de jambon et 1 tranche d'emmental en sandwich
 5. Refermez et ajoutez une petite poignée (env 10 g) d'emmental râpé sur le dessus du croque-monsieur
 6. Faire griller les croques dans la machine prévue à cet effet ou les passer au four en mode grill pendant quelques minutes !
- Bon appétit !