



Phase **Stabilisation**

Type : **Plat**

Recette : **Croque-courgette**

Calorie
280 par personne

Préparation
10 min

Cuisson
5 min

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 8 tranches de pain de mie complet
- 4 tranches de blanc de dinde
- 1 courgette
- 1 petit chèvre frais
- 1 yaourt nature
- 1 pincée(s) de sel et poivre

Préparation

1. Commencez par préparer les ingrédients, en râpant la courgette pour la mélanger avec le chèvre frais et le yaourt
2. Assaisonnez
3. Tartinez une tranche de pain de mie avec cette préparation
4. Déposez dessus une tranche de blanc de dinde
5. Retartinez avec de la préparation et recouvrez de la deuxième tranche de pain de mie
6. Il n'y a plus qu'à passer le croque dans l'appareil à croque-monsieur ou au four mais dans ce cas, la cuisson sera un peu plus longue
7. Accompagnez d'une salade verte