



Croque-monsieur végétarien

Phase : **Active**

Par portion | Apports de référence %

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Glucides	Sucres	Protéines	Sel
339 kcal	11,2 g	4,83 g	38,8 g	12,6 g	16,0 g	0,82 g
17%	13%	11%	7%	14%	30%	16%

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Plat

Prêt en
15 min

Cuisson
1 min

Ingrédients

Pour 1 personne

- ½ poivron jaune
- ½ poivron rouge
- ½ courgette
- 2 tranches de pain complet (60g)
- 30 g de mozzarella
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- origan séché

Préparation

1. Coupez les légumes en fines tranches. Mélangez-les dans un bol avec l'huile d'olive, l'origan, du poivre et du sel.
2. Grillez les légumes 10 à 15 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3. Coupez la mozzarella en dés.
4. Garnissez les tranches de pain avec les légumes grillés et la mozzarella.
5. Grillez le croque dans un appareil à croque-monsieur.