

FICHE RECETTE N°5



PRINTEMPS

# CROQUE FORESTIER

Pour 2 personnes



[www.valdille-aubigne.fr/pat](http://www.valdille-aubigne.fr/pat)



## INGREDIENTS

Épinards frais : 50g

Champignons : 200g

Oignon : 1

Ail : 1 gousse

Fromage fondu (type raclette) : 4 tranches (environ 100g)

Beurre mou : 30g

Moutarde à l'ancienne : 2 cuillères à café

Grande tranche de pain de campagne (complet de préférence) : 4

Vinaigre, sel et poivre

### Pour un repas complet :

A accompagner d'une salade et d'un fruit.



## PRÉPARATION

1. Nettoyez et émincez les champignons. Epluchez, dégermez et émincez l'oignon et la gousse d'ail.
2. Faites revenir l'oignon et l'ail dans une poêle avec un peu de beurre, à feu vif. Couvrir pour qu'ils deviennent bien fondants et laissez-les cuire 5 min à feu doux.
3. Ajoutez les champignons et faites-les revenir 10 min à feu moyen jusqu'à évaporation. Déglacez avec un peu de vinaigre et poursuivez la cuisson 5 min. Salez et poivrez à votre convenance.
4. Préchauffez le four à 180°C. Beurrez les faces de deux tranches de pain et tartinez les deux autres tranches avec la moutarde. Montez ensuite les croques : tranche beurrée, épinards frais, 2 tranches de fromage par croque, poêlée de champignons et refermez avec la tranche moutardée.
5. Ajoutez une noisette de beurre sur le dessus des croques et enfournez 10 min à 180°C.