Les croques monsieur bio épinards pomme chèvre

Les ingrédients pour 2

200 grs d’épinards bio
1 paquerette de chèvre bio
1 belle pomme bio ou 2 petites
2 oignons bio
Moutarde
Huile

Preparation 15 mins Cuisson 15 mins. Difficulte 1





On prépare les ingrédients

On lave les épinards bio et on les dépose à peine égouttés dans une casserole à feu doux, 5 mins plus tard lorsqu'ils sont réduits et cuits on les essore pour en extraire toute l'eau.

On fait revenir dans une poêle et un fond d'huile, les oignons bio émincés.

Enfin, on épluche la pomme bio, on la découpe en petit quartier et on les fait revenir dans 10 grs de beurre à la poêle.



On toaste 2 mins les tranches de pains, 8 petites ou 4 plus grandes pour 2.

Tout est prêt, on tartine la moité des tranches de moutarde, on y dépose des épinards bio, des oignons bio frits, les pommes bio pré-cuites.











C’est déjà appétissant mais on ajoute la dernière touche, le fromage de chèvre bio.

On enfourne 10 mins au four préchauffé à 8, que le fromage fonde sur la composition, et 2 mins avant la fin on recouvre de l’autre tranche de pain pour qu elle soit aussi chaude.

Que des bonnes choses pour ce repas complet rapide et sain, et une alliance de goût sucré-salé et légèrement relevé qui séduit.

Une salade Bio en accompagnement, un dîner végétarien simple, à la fois traditionnel et étonnant.

