



Haricots verts • Carottes en rondelles • Petits pois • Flageolets • Jardinière de trois légumes • Tomates



Croques aux petits pois et au chèvre frais



Pour 4 personnes

Préparation : 20 minutes • Cuisson : 5 minutes

Ingrédients :

- 1 boîte de petit pois d'aucy bio
- 200 g de chèvre frais
- 8 tranches de pain de mie
- 40 g de beurre
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon nouveau finement émincé
- 1 gousse d'ail
- Quelques brins de menthe fraîche

Préparation :

Egouttez les petits pois. Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile d'olive puis faites-y suer l'oignon et l'ail, ajoutez les petits pois, mélangez et ôtez du feu. Ecrasez-les grossièrement à l'aide d'une fourchette puis incorporez la menthe fraîche ciselée. Réservez.

Beurrez chaque tranche de pain de mie sur un côté seulement. Veillez à ce que le beurre soit ramolli, il sera plus facile à étaler sur le pain.

Tartinez les tranches de pain de purée de petits pois sur leurs faces non beurrées puis garnissez de tranches de chèvre frais.

Recouvrez avec les autres tranches de pain, face beurrée vers l'extérieur.

Faites cuire les croques dans l'appareil à croques environ 4 à 5 minutes, ou dans une poêle antiadhésive, sur feu moyen, 3 minutes de chaque côté (en maintenant le croque pressé à l'aide d'une assiette). Servez bien chaud.

Conseil gourmand :

Pour obtenir rapidement 40 g de beurre pommade, coupez le beurre en petits morceaux, mettez-le dans une coupelle, couvrez d'un film alimentaire et placez au micro-ondes pendant 1min 30 à 100 watts.

Florence Edelmann 2012

