

Croque aux fèves

RECETTE SPECIALE ENFANTS

POUR 4 PERSONNES

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MINUTES

TEMPS DE CUISSON : 10 MINUTES



8 TRANCHES DE
PAIN DE MIE COMPLET



150 G DE
FÈVES
SURGELÉES



30 G DE FROMAGE FRAIS



HUILE DE
TOURNESOL



SEL



POIVRE

Porte un grand volume d'eau salée à ébullition. **Ponges-y** les fèves et fais-les cuire pendant 5 minutes. **Égoutte-les** et passe-les sous l'eau froide.

Ôte les peaux de chaque fève. **Mixe** les fèves avec le fromage.

Ajoute un tour de moulin de poivre. **Tartine** 4 tranches de pain de mie et **referme** avec

les tranches restantes. Fais **chauffer** l'huile dans une poêle et fais griller les pains 3 minutes de chaque côté. **Coupe** les croques en deux en diagonale.

Déguste sans tarder, c'est encore meilleur quand le pain de mie est encore tiède !

LE SAVAIS-TU ? LES FÈVES SONT RICHES EN VITAMINE B9. LA VITAMINE B9 (LES FOLATES) CONTRIBUE À RÉDUIRE LA FATIGUE.

