



Croque-monsieur avocat et roquette, béchamel à la muscade Bio

Niveau de difficulté : facile

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 8 minutes

Recette pour 6 personnes

Ingrédients

Pour le beurre d'herbes

- 1 cuil. à café de ciboulette Bio
- 1 cuil. à café d'Assaisonnement persillade Bio
- 30 g de beurre pommade
- 1 poignée de roquette

Pour la béchamel

- 25 g de beurre
- 25 g de farine
- 50 cl de lait
- 1 tour de moulin sel blanc de Méditerranée
- 1 tour de moulin poivre blanc Bio
- Muscade noix Bio

Pour le montage

- 12 tranches de pain de mie aux céréales

- 1 boule de mozzarella
- 100 g de roquette
- 2 avocats

1. Commencez par préparer le beurre d'herbes. Pour cela, réunissez tous les ingrédients dans le bol d'un robot et mixez pour obtenir une préparation homogène. Réservez au frais.
2. Préparez ensuite la béchamel. Faites fondre le beurre dans une casserole.
3. Dès qu'il devient mousseux, ajoutez la farine en pluie et mélangez bien. Assaisonnez de sel, poivre et de muscade à votre convenance.
4. Versez le lait, petit à petit, sans cesser de remuer la préparation avec un fouet. Faites cuire quelques minutes le temps que la préparation épaississe.
5. Coupez les avocats en fines lamelles et citronnez-les pour qu'ils ne noircissent pas. Coupez la mozzarella en tranches fines. Rincez la roquette à l'eau claire.
6. Tartinez les tranches de pain de beurre d'herbes. Placez la moitié des tranches de pain côté beurré vers le haut, et disposez les lamelles d'avocat, la roquette, la mozzarella ainsi qu'une cuillère à soupe de béchamel. Fermez avec les tranches de pain restantes.
7. Faites chauffer une poêle à feu moyen. Placez les croque-monsieur et laissez dorer pendant 3 à 4 minutes. Retournez-les, couvrez (afin que le fromage fonde légèrement), puis poursuivez la cuisson à nouveau quelques minutes.
8. Servez sans attendre.