



Croque-monsieur épinard, chèvre et tapenade

Préparation (5min + 10min cuisson)

Laver et équeuter les épinards.

Mettre les feuilles mouillées dans un faitout, couvrir et laisser cuire quelques minutes à feu doux.

Dès que les feuilles sont cuites, les égoutter soigneusement.

Passer quelques secondes les tranches de pain de mie au grille-pain/four.

Hacher les noisettes grossièrement et les dorer quelques minutes à la poêle.

Etaler la tapenade sur 4 tranches et le fromage frais sur 4 autres.

Disposer le quart des épinards sur chaque tartine de tapenade, poivrer, ajouter les noisettes et refermer avec la tartine de fromage.

Réchauffer les croques à la poêle ou au four et servir bien chauds, avec une salade verte.

Ingrédients (4 croque-monsieur)

800 g d'épinards frais

50 g de noisettes

8 tranches de pain de mie complet

2 poignées de noisettes ou de noix

4 c. à soupe de tapenade

100 g de fromage de chèvre frais

Source : Satoriz.fr