

# Croque-monsieur dessert fraises et pommes

PRÉSENTÉE PAR



 PORTIONS  
**4**

 PRÉPARATION  
**15 MIN**

 CUISSON  
**10 MIN**

 FRUITS ET LÉGUMES  
**1**

Normalement, on dresse le croque-monsieur avec du jambon tranché et du fromage. Mais avez-vous déjà pensé à le servir en guise de dessert?

## INGRÉDIENTS

### RICOTTA AU MIEL

- 125 ml (½ tasse) de **ricotta**
- 15 à 30 ml (1 à 2 c. à soupe) de **miel**
- 30 ml (2 c. à soupe) de **pistaches**, hachées grossièrement

### CROQUE-MONSIEUR

- 8 tranches de **pain Bon Matin Avoine et miel**
- 2 **pommes gala**, tranchées finement
- 8 **fraises**, tranchées finement
- Beurre non salé**
- Crème de pistache** (facultatif)

## PRÉPARATION

1. Dans un petit bol, bien mélanger la ricotta, le miel et les pistaches. Réserver.
2. Monter les croque-monsieur en commençant par les tranches de pain, le mélange de ricotta, puis les fruits. Recouvrir le tout d'une autre tranche de pain.
3. Dans une grande poêle antiadhésive, chauffer un peu de beurre. Y déposer les croque-monsieur et les faire chauffer de façon à bien les colorer des 2 côtés. Il serait aussi possible de griller les croque-monsieur dans un four à panini ou une poêle striée.
4. Garnir d'un filet de crème de pistache si désiré.

Recette et photo : Hubert Cormier, docteur en nutrition.  
Cette recette a été initialement publiée à [bonmatin.ca](http://bonmatin.ca)

### Conseil d'Hubert

Ce croque-monsieur pourrait tout aussi bien être servi à l'heure du déjeuner avec ses 14 grammes de protéines et 9 grammes de fibres alimentaires par portion! La combinaison protéines + fibres contribue notamment à la sensation de satiété.

