



Le Caby-Crok'



Recette pour
2
personne(s)



Préparation
10 min



Cuisson
5 min

INGREDIENTS

Pour le Caby-Crok

- 8 tranches de pain de mie pour 4 Caby-Croks
- un peu de beurre
- 4 tranches de Jambon de Paris Jean CABY
- un peu de Béchamel express

Pour la béchamel express

- 10g de beurre salé
- 1 cuillère à soupe rase de farine ou de fécule de maïs (=10g env)
- 100 ml env. de lait
- une poignée d'emmental râpé
- du sel, du poivre et de la noix de muscade



CONSEILS DE PREPARATION

- beurrer chaque tranche de pain de mie sur une seule face
- préparer la béchamel express :
 - faire fondre le beurre dans une casserole bien chaude
 - ajouter la farine et remuer rapidement
 - verser le lait en toute petite quantité pour le faire chauffer et l'incorporer plus facilement
 - ajouter du lait jusqu'à obtenir une pâte onctueuse et pas trop liquide
 - assaisonner avec du sel, du poivre et de la noix de muscade.
 - ajouter la poignée d'emmental râpé, le faire fondre en remuant et réserver la pâte
- tartiner généreusement de béchamel le côté non beurré des tranches de pain de mie
- plier une tranche de jambon entre 2 tranches de pain de mie
- faire cuire dans un moule ou au four ou encore au grille pain dans un sachet spécial croque monsieur.
- si vous préférez une cuisson au four, vous pouvez rajouter un peu de gruyère râpé sur le dessus pour un crok encore plus gourmand.
- Cette recette express est facile à réaliser. Elle viendra apaiser les grosses faims en un temps record.
- La noix de muscade va venir titiller vos papilles et vous ne ferez qu'une bouchée de ces délicieux Caby-Crok' !

Jean Caby a dit : *Bon appétit!* 