

Croque – monsieur *à l'avocat*



8 tranches de pain de mie
aux céréales
2 avocats
8 tranches de bacon
150 gr de feta
125 gr de pousses d'épinards
50 gr de beurre
1/2 citron
Sel , poivre



Tartine 4 tranches de pain avec le beurre. Coupe les avocats en lamelles. Citronne-les . Fais griller les tranches de bacon au four à 180° (vérifier la cuisson). Émiette la feta et réparti-la sur 4 tranches de pain. Ajoute une poignée de pousses d'épinard, l'avocat et le bacon grillé. Sale un peu et poivre. Referme les croque-monsieur avec les tranches face beurrée à l'extérieur. Fais dorer au four à 180°C en position gril pour 10 min attention à la cuisson. Servir avec des pousses d'épinards arrosées d'huile d'olive.