FICHE TECHNIQUE – CUISINE

PLAT BISTROT TRADITIONNEL

Croque-Monsieur à la Béchamel

Pain de mie garni de jambon et de fromage, nappé de béchamel et gratiné au four.



Portions	Temps total	Préparation	Cuisson
4	30 min	15 min	10–12 min

INGRÉDIENTS
(pour 4 croque-monsieur)

Produit	Unité	Quantité
Pain de mie (épais)	tranche	8
Jambon blanc supérieur	tranche	4
Gruyère râpé (ou comté)	g	120
Beurre (pour le pain)	g	20
Moutarde de Dijon (facultatif)	g	10
Pour la béchamel		
Beurre	g	25
Farine (T55)	g	25
Lait entier	ml	300
Sel	g	2
Poivre blanc	g	0,5
Noix de muscade râpée	g	0,5

MODE OPÉRATOIRE



1 Réaliser la béchamel
- Fondre 25 g de beurre, ajouter 25 g de farine et cuire 2 min sans coloration.
- Verser progressivement 300 ml de lait en fouettant.
- Cuire 4–5 min, assaisonner (sel, poivre, muscade).



2 Préparer le pain
- Beurrer légèrement une face de chaque tranche.
- Prétoaster au four 3–4 min à 180 °C.



3 Garnir
- Sur 4 tranches, étaler une fine couche de béchamel.
- Ajouter le jambon plié, puis env. 15 g de gruyère râpé par croque.



4 Assembler
- Refermer avec les 4 autres tranches de pain.



5 Napper et gratiner
- Répartir le reste de béchamel sur le dessus.
- Parsemer avec les 60 g de gruyère restants.
- Enfourner à 200 °C pendant 10–12 min, jusqu'à belle coloration dorée.

INFORMATIONS TECHNIQUES

Cuisson	Four, 200 °C (chaleur traditionnelle)
Température à cœur	≥ 75 °C
Poids portion (indicatif)	≈ 220–250 g
Valeur énergétique (par portion, indicative)	≈ 650 kcal

POINTS CLÉS DE RÉUSSITE

- **Béchamel** : onctueuse et nappante.
- **Pain** : légèrement prétoasté pour une bonne tenue.
- **Fromage** : gruyère (évent. mélange gruyère/comté) pour le goût et le gratin.
- **Cuisson** : four à 200 °C, 10–12 min, finition au gril si besoin.

CONSEIL DU CHEF

Servir immédiatement, bien chaud, avec une salade verte assaisonnée d'une vinaigrette à la moutarde à l'ancienne.