

# Croque Monsieur healthy pommes Bacon et Cantal

 [cuisinedegut.net](http://cuisinedegut.net)

## INGRÉDIENTS

Pour 4 Croques Monsieur

*8 Tranches de pain de mie  
12 tranches de bacon Bio  
60 gr environ de Cantal  
2 oignons  
Huile d'olive  
1 grosse pomme  
Poivre au moulin*



## PRÉPARATION

1. Couper de très très fines tranches de cantal. Réserver
2. Eplucher et ciseler les oignons en fines lanières
3. Mettre un léger filet d'huile dans une sauteuse et faire cuire les oignons jusqu'à ce qu'ils soient translucides et légèrement dorés. Mettre de côté
4. Dans la même poêle faire cuire les tranches de bacon jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées puis réserver.
5. Eplucher la pomme, retirer le coeur et les pépins puis la couper en quartiers.
6. Couper ensuite de fines tranches
7. Dans une autre poêle ajouter un peu d'huile et faire cuire les tranches de pomme jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Les mettre de côté
8. Disposer sur une tranche de pain de mie, une ou deux fines tranches de cantal. Poivrer
9. Ajouter dessus 3 tranches de bacon
10. Ajouter par dessus des tranches de pomme
11. Sur une 2ème tranche de pain de mie, ajouter une portion d'oignon.
12. Puis placer dessus 2 fines tranches de cantal
13. Prendre la 1ère tranche de pain en tenant ce qu'il y a dessus et la placer sur la 2ème pour réunir les deux tranches de pain en croque monsieur
14. Ajouter sur le dessus 2 tranches de cantal. Poivrer
15. Recommencer ces opérations pour les autres croques monsieur.
16. Préchauffer le four en position grill
17. Placer les croque monsieur sur la plaque du four recouverte de papier cuisson
18. Enfourner jusqu'à ce que le fromage du dessus soit fondu
19. Déguster 1 ou deux croques monsieur avec une salade

## CONSEILS ET ASTUCES

---

1- Il faut découper les tranches de fromage vraiment très finement. Le cantal se prête bien à cela. On doit voir presque au travers. Si vous n'y parvenez pas n'en mette pas autant !

2- Bien surveiller la cuisson au four car ça peut aller très très vite, les retirer dès que le fromage est fondu