

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 4 MINUTES

2 PORTIONS



SANDWICH GRILLÉ AU CHEDDAR ET AUX POIRES

INGRÉDIENTS

60 g (2 oz) de fromage cheddar fort 1/8 c. à thé de cannelle
2 muffins anglais de blé entier 1 c. à soupe de miel
1/2 poire tranchée finement 1 c. à soupe d'huile d'olive

PRÉPARATION

- 1 Râper le fromage ou le couper en tranches minces. Sur deux moitiés de muffin anglais, déposer le fromage et les poires. Saupoudrer de cannelle, puis ajouter un filet de miel. Refermer avec les deux autres moitiés de muffin anglais.
- 2 Dans une poêle antiadhésive, chauffer l'huile à feu moyen. Griller les sandwichs pendant 2 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et que le fromage ait fondu. Déposer une presse sur chaque sandwich pendant la cuisson ou appuyer avec une spatule.

ASTUCES : Ajoutez de la roquette pour une touche légèrement poivrée. Remplacez les poires par des pommes. Variez les fromages!

Valeur nutritive

PAR PORTION :

1 sandwich (1/2 de la recette)

ÉQUIVALENCES RÉNALES :

1 éq. protéine + 2 1/2 éq. féculent

Calories	355 Kcal
Protéines	12 g
Glucides	39 g
Fibres	5 g
Lipides	17 g
Gras saturés	7 g
Cholestérol	30 mg
Sodium	462 mg
Potassium	186 mg
Phosphore	325 mg