

# Croque-monsieur à la sauce soja sucrée

durée totale **35 min.** 20 min. temps de préparation 15 min. temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):  
**1.880 kJ / 450 kcal**

Matières grasses: **25 g** Protéines: **25 g**  
Glucides: **34 g**

## INGRÉDIENTS

2 portions

**4 tranches** de pain grillé  
**4 tranches** de jambon  
**100 g** de gruyère râpé  
**Sauce béchamel :**  
**1 càs** de beurre  
**1 càs** de farine  
**180 ml** de lait  
**1 càs** [Sauce soja sucrée Kikkoman](#)  
**1 pincée** de noix de muscade  
Sel et poivre fraîchement moulu

## PRÉPARATION

### Étape 1

**1 càs** de beurre - **1 càs** de farine - **180 ml** de lait - **1 càs** [Sauce soja sucrée Kikkoman](#) - **1 pincée** de noix de muscade - Sel et poivre fraîchement moulu selon les goûts

Préparer la sauce béchamel : faire chauffer le beurre dans une petite casserole à feu moyen. Ajouter la farine et, en remuant, la faire dorer pendant environ une minute. Verser progressivement le lait, en remuant constamment jusqu'à obtenir une sauce lisse. Faire cuire à feu doux jusqu'à ce que la sauce épaississe. Ajouter la sauce soja sucrée Kikkoman, la noix de muscade, le sel et le poivre. Remuer et rectifier l'assaisonnement.

### Étape 2

**4 tranches** de pain grillé - **4 tranches** de jambon - **100 g** de gruyère râpé

Étaler la sauce béchamel sur une face de chaque tranche de pain. Déposer la moitié du fromage et du jambon sur deux tranches, puis recouvrir avec les tranches restantes, côté sauce vers le haut. Transférer sur une plaque de cuisson, étaler davantage de sauce béchamel sur le dessus et saupoudrer avec le reste du fromage. Cuire au four préchauffé à 180 °C pendant environ 12 minutes. Servir immédiatement, par exemple avec une salade verte et une bonne vinaigrette.