

Pain doré

Préparation	5 minutes
Cuisson	6 minutes
Portions	2
Coût (portion)	1,01 \$
Conservation	Environ 3 jours au réfrigérateur. Se congèle.
Instruments	Tasses et cuillères à mesurer, moule à cuisson ou assiette creuse, fourchette, grande poêle, spatule.



Ingrédients



2 œufs



125 ml (½ tasse)
de lait



30 ml (2 c. à soupe)
de cassonade



2,5 ml (½ c. à thé)
de vanille



1 ml (¼ c. à thé)
de cannelle moulue

ON PEUT AUSSI
UTILISER DU
PAIN AUX RAISINS

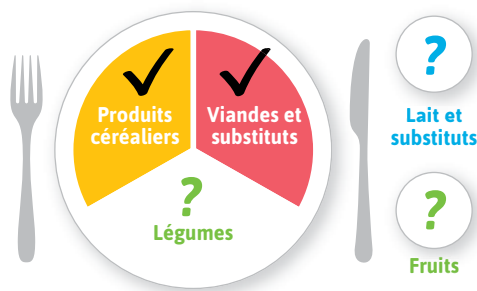


4 tranches de
pain de blé entier



30 ml (2 c. à soupe)
de beurre ou de margarine
non hydrogénée

Illustrations: © Québec Amérique. Tous droits réservés (ikonet.com)



Équilibre nutritionnel de l'assiette

On l'accompagne :

- ❓ d'une viande et substituts pour compléter la portion (ex. noix)
- ❓ de fruits (ex. fruits frais ou compote de pomme)
- ❓ d'un verre de lait ou d'un substitut (ex. fromage cottage, yogourt, boisson végétale enrichie).

Préparation

1

Dans un moule à cuisson ou une assiette creuse, mélanger à l'aide d'une fourchette les **œufs**, le **lait**, la **cassonade**, la **vanille** et la **cannelle**.

Variante : On peut aussi parfumer le mélange avec le zeste d'une orange.



2

Tremper les **tranches de pain** dans le mélange d'œuf, puis les retourner, jusqu'à ce que tout le liquide soit absorbé.



3

Dans une grande poêle, faire fondre le **beurre** ou la margarine à feu moyen et y déposer les **tranches de pain**. Cuire environ 3 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce que le pain soit doré.

Astuce : Si les quatre tranches n'entrent pas dans votre poêle, faites-le en deux temps.



Ma note ★ ★ ★

Recette originale développée par Extenso -
Le Centre de référence sur la nutrition
de l'Université de Montréal

Retrouvez d'autres inspirations, recettes et outils sur fondationolo.ca