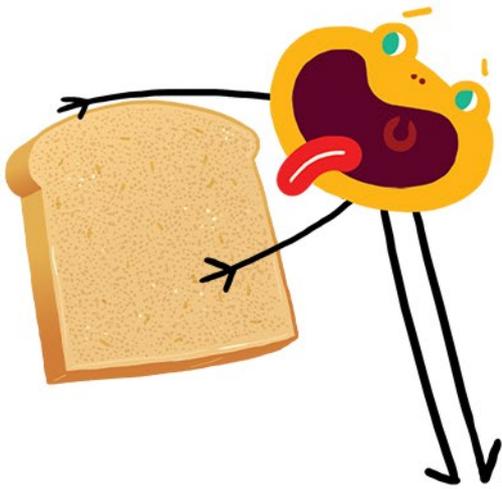


LE PAIN TRANCHÉ DE GRAINS ENTIERS



Comment le choisir?

Les pains faits de grains entiers sont de meilleurs choix, car ils contiennent plus de fibres. Cela nous évite d'avoir faim trop rapidement.

Optez pour des pains dont le premier ingrédient est une farine entière, comme la **farine de blé entier**, la **farine de blé entier intégrale**, la **farine d'avoine entière** ou la **farine de quinoa entière**.

Aussi, choisissez les pains dont le sucre se trouve le plus loin possible dans la liste d'ingrédients.

Saviez-vous que?

Différents types de céréales peuvent être utilisés pour produire du pain, ce qui permet d'avoir une variété de pains.

♥ Pourquoi on l'aime?

Le pain est un aliment accessible et nutritif. C'est une excellente base pour des repas rapides. Le pain tranché est généralement utilisé pour faire des rôties et des sandwichs, mais il y a plus d'options!

5 suggestions d'utilisation

- Faites du **pain doré** en trempant vos tranches de pain dans un mélange d'œufs et de lait avant de les cuire à la poêle.
- Cuisinez un **pouding au pain** en faisant cuire un mélange de vos vieux morceaux de pain avec des œufs, du lait et des fruits séchés ou des morceaux de chocolat.
- Changez votre pâte à pizza par une tranche de pain pour en faire de **mini-pizzas**.
- Utilisez-le dans une **soupe à l'oignon** pour y déposer votre fromage à gratiner.

Le truc anti-gaspillage

Voici quelques solutions pour utiliser tout votre pain, même s'il est un peu sec.

- Faites griller le pain et réduisez-le en **chapelure**.
- Coupez-le en petits cubes pour en faire des **croûtons à salade**.
- Coupez-le en rectangles pour préparer des **craquelins**.

Comment le conserver?

À l'épicerie, regardez la date « meilleur avant » sur l'attache du sac et choisissez la plus éloignée possible. Conservez le pain dans le garde-manger. Vous pouvez aussi le mettre au réfrigérateur, mais il sera alors moins moelleux. Si vous pensez ne pas le manger avant cette date, congelez-le! Il se conservera 3 mois au congélateur.