

Déjeuner

Portions : 2

de 2 pains dorés

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 6 minutes

Conservation :

- Environ 3 jours au réfrigérateur
- Se congèle jusqu'à 1 mois

Pain doré



2 **œufs**



125 ml (1/2 tasse)
de **lait**



30 ml (2 c. à soupe)
de **cassonade**



2,5 ml (1/2 c. à thé)
d'**extrait de vanille**



1 ml (1/4 c. à thé)
de **cannelle moulue**



4 tranches de **pain de blé entier**

Vous pouvez aussi utiliser du pain aux raisins.



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

On l'accompagne :

- + de fruits (ex. : fruits frais ou compote de pommes)
- + d'un verre de lait ou d'un de ses substituts.

Préparation

- 1 Dans une assiette creuse ou un grand bol, mélanger à la fourchette les **œufs**, le **lait**, la **caissonade**, l'**extrait de vanille** et la **cannelle**.

Variante: Vous pouvez aussi parfumer le mélange avec le zeste d'une orange.

- 2 Tremper une **tranche de pain** à la fois dans le mélange d'œufs environ 10 secondes de chaque côté, pour lui permettre de bien absorber le mélange. Déposer la tranche de pain dans une assiette. Répéter avec les 3 autres tranches.

- 3 Dans une grande poêle à feu moyen, faire fondre le **beurre**. Déposer les tranches de pain et cuire 3 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que le pain soit doré. Servir aussitôt.

Astuce: Si les quatre tranches n'entrent pas dans la poêle, cuisez-les en deux temps.

Variante: Personnalisez votre pain doré en ajoutant des fruits frais, un coulis de fruits ou du sirop d'érable, des noix ou des graines.

Participation de l'enfant

1 an et +

- Verser et mélanger les ingrédients

2 ans et +

- Chercher avec vous les ingrédients de la recette
- Remplir la tasse et les cuillères à mesurer
- Casser les œufs
- Tremper les tranches de pain dans le mélange