



## **PAIN PERDU**

### Ingrédients pour 6 personnes :

- 12 tranches de pain de mie ou de brioche tranchée
- 4 œufs
- 100 g de sucre pour du pain de mie / 80g pour de la brioche tranchée
- 1 l de lait
- 50 g de beurre doux
- Des accompagnements: chocolat fondu, Nutella, confiture, sucre vanillé etc.

### Préparation :

1. Battre les œufs en omelette avec le sucre.
2. Ajouter le lait.
3. Tremper les tranches de pain ou de brioche dans le mélange.
4. Faire chauffer le beurre dans une grande poêle.
5. Faire revenir les tartines à la poêle jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
6. Disposer les tranches dans une assiette et servir.

### Conseil diététique pour déguster :

Accompagnez les tranches de pain perdu de sucre vanillé ou de sucre glace, de chocolat liquide ou en poudre, de caramel, d'une boule de glace, de coulis ou de gelée de fruits ...

*Les recettes ont été élaborées par une diététicienne (Alexandra Martin) et dégustées dans le cadre des Ateliers Nutrition à La Maison des MICI.*

*N'hésitez pas à nous communiquer vos propres recettes, nous les expérimenterons et les publierons. Envoyez vos recettes à : [nutrition@afa.asso.fr](mailto:nutrition@afa.asso.fr)*