

*Livret de recettes de  
petits-déjeuners*





# Pain de mie façon pain perdu



1 personne



10 minutes

## INGRÉDIENTS

2 tranches de pain de mie complet

OU 2 tranches de pain sans gluten

1 œuf

1 càs de lait de vache ou végétal

Laitage / yaourt végétal / fromage frais

Fruit frais

2 càc de sirop d'agave ou sirop d'érable

Huile d'olive ou ghee

## PRÉPARATION

1. Dans une assiette légèrement creuse, battez l'œuf avec le lait et une cuillère à café de sirop d'agave ou autre sucrant.
2. Faites chauffer une poêle avec un peu de matière grasse et essuyez le surplus.
3. Trempez les tranches de pain de mie successivement dans le mélange puis faites-les revenir dans la poêle chaude, à feu moyen.
4. Laissez cuire quelques minutes puis retournez.
5. En attendant coupez les fruits si besoin.
6. Une fois les pains de mie perdus cuits, dressez dans une assiette, placer la première tranche, tartinez de laitage ou fromage frais, ajoutez quelques fruits puis recommencez ces étapes.
7. Ajoutez la deuxième cuillère à café de sirop d'agave sur le dessus.

### NOTES

Vous pouvez utiliser des fruits surgelés notamment l'hiver. Lorsque vous les décongelez au micro-onde, les fruits libèrent un jus très agréable qui napperont le pain perdu.

*Végétarien*

*+/- Sans gluten*

*+/- Sans lactose*