

PAIN PERDU AU JAMBON

Jeudi 12 Janvier 2017

Comme tous les lendemains de fête, il reste beaucoup trop de pain qui rassit vite et à part en faire des croutons ou de la chapelure :



Pain perdu au jambon pour 2 personnes et 7pp- 8 sp-7spl par part

- 60 g de pain rassis coupé en tranches fines *
- 2 tranches de jambon dégraissé *
- 2 œufs*

- 50 ml de lait écrémé*
- 10 g de beurre à 41 %
- 30 g de gruyère râpé allégé
- sel poivre

Beurrer un plat et déposer les tranches de pain.

Battre ensemble les œufs et le lait. Assaisonner légèrement puis verser sur le pain.

Mettre au frais minimum 1 heure pour que le pain s'imbibe bien.

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Mixer le jambon et l'étaler sur la préparation précédente. Saupoudrer de gruyère râpé

Enfourner 15 à 20 minutes

Servir immédiatement.

Pour le repas : salade mâche betterave + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – pain perdu au jambon (7pp- 8 sp) – 1 flan maison (2pp- 2 sp) – 1 poire (0pp- 0 sp). Total : 10 pp- 11 sp

Excellent jeudi à toutes et tous