

# PAIN PERDU AUX FRAISES

Dimanche 05 Mai

2019

Un dessert régressif : retour en enfance

**Pain perdu aux fraises pour 2 personnes et 4pp-4 sp vert -3sp bleu – 3 spv violet par part**

-2 tranches de pain de mie complet ww rassis

-1oeuf \*

-30 ml de lait écrémé \*

-2 cuillères à café de sucralose en poudre

-10 g de beurre à 41 %

-2 cuillères à café de confiture de fraises

-140 g de fraises \*

Battre ensemble dans une assiette creuse l'œuf, le lait et le sucralose

Tremper les tranches de pain de mie dedans puis les égoutter

Fondre le beurre dans une poêle et faire dorer les tranches de pain de mie recto verso

Puis les poser sur une assiette les napper de confiture et les servir avec des fraises



Je me sers d'une poêle à crêpes pour dorer les tranches de pain, c'est plus facile et plus rapide

Pour le repas : crème d'asperges au tabasco (0pp-1sp-recette du 16 04 2018) -gratin d'endives au jambon de dinde (3pp-2spl-recette du 20 04 2018) -pain perdu aux fraises (4p-3sp).  
Total: 7pp-6spl

Très bon  
Dimanche

**Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by  
lilou light.fr**

**Tous droits  
réservés**