Justine
Diététicien · 629505150

PAIN PERDU SALÉ

15 minutes
20 minutes
4 portions

INGRÉDIENTS

- 150 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 2 unités grande (L) d'oeuf, cru (136 g)
- 20 grammes de tomate, concentré, appertisé
- 8 petites tranches moyennes de pain complet ou intégral (à la farine T150) (320 g)
- 4 tranches moyennes de jambon cru (120 g)
- 60 grammes de roquette, crue
- 4 cuillères à soupe de parmesan (40 g)
- 1 gramme de basilic, frais
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)

MODE DE PRÉPARATION

1° Epluchez et écrasez l'ail. Rincez et ciselez 2 feuilles de basilic.
2° Fouettez ensemble le lait, le concentré de tomates, les œufs, l'ail et le basilic. Salez, poivrez.
3° Huilez légèrement une poêle et faites chauffer.
4° Trempez les tranches de pain successivement dans la préparation précédente, puis déposez-les dans la poêle.
5° Faites-les dorer 3 minutes de chaque côté.
6° Déposez-les ensuite dans des assiettes, et ajoutez du jambon cru sur chaque tranche de pain perdu et répartissez de la roquette, et du parmesan sur le dessus.
7° Aspergez-les d'un filet d'huile d'olive, salez, poivrez.
8° Servez de suite ces pains perdus salés au jambon et tomate.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (211 g)	% AR
ÉNERGIE	185 kcal	392 kcal	20 %
PROTÉINES	11 g	24 g	48 %
GLUCIDES	18 g	39 g	15 %
SUCRES	2 g	5 g	5 %
LIPIDES	7 g	15 g	21 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	6 g	28 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	6 g	24 %
SODIUM	547 mg	1156 mg	48 %