

**BRIOCHE FAÇON PAIN PERDU** 6 portions**INGRÉDIENTS**

- 6 tranches moyennes de pain de mie brioché, préemballé (168 g)
- 1 brique de lait demi-écrémé, UHT (200 g)
- 2 unités moyennes [M] d'oeuf, cru (116 g)
- 30 grammes de sucre de coco
- 1 cuillère à café de beurre à 82% MG, doux (7 g)
- 2 grammes de cannelle, poudre

MODE DE PRÉPARATION

- 1° 1. Prépare un "lait de poule" (mélange les oeufs, le lait, le sucre et la cannelle, mélange bien). 2. Fais chauffer du beurre dans une poêle. 3. Plonge les tranches de brioche dans le lait de poule 4. Demande l'aide d'un adulte, fais dorer les tranches de brioche imbibées dans le beurre 3 minutes de chaque côté.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (85 g)	% AR
ÉNERGIE	183 kcal	155 kcal	8 %
PROTÉINES	7 g	6 g	11 %
GLUCIDES	25 g	21 g	8 %
SUCRES	6 g	5 g	5 %
LIPIDES	6 g	5 g	7 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	2 g	8 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	1 g	4 %
SODIUM	187 mg	158 mg	7 %