



## PAIN PERDU BANANE ET AMANDES

 4 portions

### INGRÉDIENTS

- 8 petites tranches fines de pain complet ou intégral (à la farine T150) (160 g)
- 2 unités moyennes de banane, pulpe, crue (300 g)
- 3 unités moyennes [M] d'oeuf, cru (174 g)
- 1 tasse de lait demi-écrémé, UHT (250 g)
- 2 cuillères à soupe de miel [Copie] (50 g)
- 40 grammes d'amandes effilées

### MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faire dorer les amandes dans une poêle, sans ajouter de matière grasse. Réserver.
- 2° Battre les œufs puis ajouter le lait. Bien mélanger.
- 3° Tremper les tranches de pain dans la préparation.
- 4° Placer les tranches de pain imbibées dans un plat à gratin, déposer les rondelles de bananes, napper de miel et parsemer d'amandes effilées dorées.
- 5° Enfourner 5-10 minutes à 220°C (thermostat 7). Surveiller pour éviter que ça ne brûle.
- 6° Servir bien chaud. Faire dorer les amandes dans une poêle, sans ajouter de matière grasse. Réserver.
- 7° Battre les œufs puis ajouter le lait. Bien mélanger.
- 8° Tremper les tranches de pain dans la préparation.
- 9° Placer les tranches de pain imbibées dans un plat à gratin, déposer les rondelles de bananes, napper de miel et parsemer d'amandes effilées dorées.
- 10° Enfourner 5-10 minutes à 220°C (thermostat 7). Surveiller pour éviter que ça ne brûle.
- 11° Servir bien chaud.

### INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (238 g)	% AR
ÉNERGIE	147 kcal	349 kcal	17 %
PROTÉINES	6 g	14 g	28 %
GLUCIDES	19 g	46 g	18 %
SUCRES	11 g	26 g	28 %
LIPIDES	5 g	11 g	16 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	9 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	6 g	24 %
SODIUM	106 mg	253 mg	11 %