

PUDDING AU PAIN BEURRÉ

 6 portions

INGRÉDIENTS

- 8 petites tranches fines de pain complet ou intégral (à la farine T150) (160 g)
- 1 unité petite d'orange, pulpe, crue (110 g)
- 1 cuillère à soupe de beurre à 82% MG, doux (18 g)
- 3 unités grande (L) d'oeuf, cru (204 g)
- 350 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 80 grammes de figue, sèche
- 50 grammes de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT
- 5 grammes de cannelle, poudre
- 5 grammes de vanille, extrait aqueux
- 1 unité moyenne de banane, pulpe, crue (150 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le four à 180 °C. Beurrez un côté de chaque tranche de pain et coupez les tranches en deux. Disposez la moitié des tranches au fond du plat, côté beurré vers le haut, et répartissez la moitié du zeste d'orange et des figues dessus. Recouvrez du reste de tranches de pain et parsemez du reste de zeste et de figues. Fouettez les œufs, le lait, la crème, la cannelle, l'extrait de vanille et la banane puis versez la préparation obtenue sur le pain. Enfourez 30 minutes jusqu'à ce que la surface soit dorée. Servez tiède.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (184 g)	% AR
ÉNERGIE	112 kcal	206 kcal	10 %
PROTÉINES	5 g	9 g	18 %
GLUCIDES	16 g	29 g	11 %
SUCRES	8 g	16 g	17 %
LIPIDES	5 g	9 g	12 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	4 g	22 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	5 g	20 %
SODIUM	106 mg	194 mg	8 %