PAIN PERDU ALLEGÉ

Savourez notre pain perdu allégé à la cannelle, parfait pour apaiser les douleurs articulaires tout en vous faisant plaisir. Une version saine et gourmande, riche en saveurs et bénéfices anti-inflammatoires.

Temps de préparation : 5 min - Temps de cuisson : 15min - Temps de repos : 1 nuit

Ingrédients (4 personnes)

- 4 blancs d'œufs
- 25 cL de lait écrémé ou boisson végétale
- 2 c. à s. de sucre ou édulcorant
- 2 c à c de cannelle
- 2 c à c d'extrait de vanille
- 1 c à c de cannelle
- Beurre

Préparation

Préchauffer le four à 180° (thermostat 6) pour une cuisson au four

Dans un saladier, ajouter les blancs d'œufs, lait, sucre, cannelle et extrait de vanille. Mélanger à l'aide d'un fouet.

Pour la cuisson à la poêle :

Faire dorer très peu de beurre dans la poêle

Tremper les tranches de pain dans le mélange une par une

Les faire cuire à feu moyen jusqu'à ce qu'elles soient dorées des deux côtés.

Pour la cuisson au four :

Beurrer légèrement un plat à gratin, y répartir les tranches et verser le mélange

Laisser cuire jusqu’à ce qu’elles soient dorées (environ 15 min).