

Livret de recette N°5

Pain de mie

- 
- ✓ *Petit budget*
 - ✓ *Pour tous*
 - ✓ *Pour 1 personne*

Réalisé par Aurélia Bardot
diététicienne du SUMPPS

Santé-Social



AGORAé
Mon espace d'échanges et de solidarité

Zoom sur le pain de mie :

- ✓ Le pain de mie est un pain sans croûte croustillante
- ✓ Il a pour avantage de se conserver longtemps et d'être bon marché
- ✓ L'idéal est de le choisir « complet » ou « aux graines » pour l'apport en fibres
- ✓ Il permet de préparer facilement un sandwich
- ✓ La bonne dose pour chaque repas c'est 2 à 3 tranches selon l'appétit

BONNE DEGUSTATION



Au micro-onde

Mug omelette au micro- ondes

Ingrédients :

- 2 œufs
- 2 cuillères à soupe de lait demi-écrémé
- 2 cuillères à soupe de gruyère râpé
- 2 cuillères à soupe de coulis de tomates
- 1 tranche de blanc de poulet en lanières
- ½ tranche de pain de mie en dés

Préparation :

Casser les œufs dans une tasse haute adaptée au micro-ondes.
Mélanger avec le lait, le fromage, le poulet, le pain de mie et la tomate
Rectifier l'assaisonnement sans trop saler
Cuire 2 minutes à 800 W, puis poursuivez la cuisson 1 minutes environ en surveillant.

Infos de la diététicienne :

Peut se consommer au petit déjeuner
ou au gouter
Parfait pour utiliser un reste de pain
sec
Peut se consommer démoulé
sur du pain



A la poêle

"Pizza" express

Ingrédients :

2 tranches de pain de mie
3 cuillères à soupe de coulis de tomates
2 cuillère à soupe de fromage râpé
1 tranche de blanc de poulet
1 cuillère à soupe d'huile

Préparation :

Faire griller une face des 2 pains dans la poêle chaude avec l'huile, durant 2 minutes

Retourner les 2 tranches et les garnir de coulis tomate, de la tranche de poulet en dés, et du fromage râpé

Finir la cuisson à couvert, 4 minutes

Servir chaud

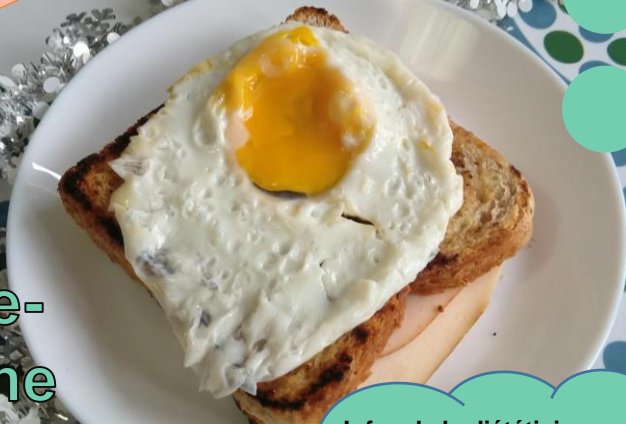
Infos de la diététicienne :

Si le fromage n'est pas assez fondu, possibilité de le faire fondre 30 secondes au micro-onde.

Cette recette peut se faire au micro-onde (cuisson 2 min) en grillant le pain, en amont, au grille pain ou à la poêle
Varier la garniture selon vos goûts !

A la poêle

Croque- madame



Ingrédients :

- 1 œuf
- 2 tranches de pain de mie
- 1 tranche de blanc de poulet
- 2 cuillères à soupe de fromage râpé
- Une noix de beurre

Préparation :

- Pour le croque : sur une tranche de pain de mie, disposer le blanc de poulet coupé avec au centre le fromage
- Cuire un œuf au plat
- Faire fondre le beurre dans une poêle et dorer le croque sur les 2 faces
- Rajouter l'œuf

Infos de la diététicienne :

- Varié les fromage selon les goûts et envies
- Servir avec une salade

A la poêle

Pain perdu roulé à la pomme cannelle



Ingrédients :

2 tranches de pain de mie	½ verre de lait
1 pomme	1 cuillère à soupe de miel
1 œuf	2 cuillères à café de cannelle
	1 cuillère à soupe d'huile

Préparation :

Peler et couper en petits morceaux la pomme

La faire fondre 5 minutes dans une casserole à feux doux avec un peu d'eau et la moitié de la cannelle

Étaler les tranches de pain et les rouler avec les pommes fondues, en gardant quelques morceaux pour la présentation

Mélanger le lait, l'œuf, le miel et le reste de cannelle

Faire tremper les roulés dans la préparation

Dans une poêle chaude et huilée, cuire les roulés 2 minutes de chaque côté

Servir chaud

Infos de la diététicienne :

Pour plus de facilité, le pain perdu peut être préparé et servi sans rouler les tranches

Les tranches peuvent être étalées avec un rouleau à pâtisserie, un verre ou un rouleau de papier film