

Pain doré protéiné



Découvrez les avantages de notre recette de Pain doré protéiné, une option délicieuse et nutritive pour le petit-déjeuner. Riche en protéines, cette recette vous fournira l'énergie et la saveur nécessaires pour bien commencer la journée. Essayez-le dès maintenant pour une impulsion matinale saine !

Préparation 5 min
Cuisson 15 min
Portions 2
Nutrition Facts (per serving)
Calories 400
Lipides 9
Glucides 48
Fibres 8
Protéines 32
Sodium 530

Ingrédients

- 1 œuf
- 180 ml ($\frac{3}{4}$ tasse) de blancs d'œufs liquides (ou les blancs de 6 gros œufs)
- 125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de boisson d'amande à la vanille, non sucrée
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille
- 7,5 ml ($\frac{1}{2}$ c. à soupe) de sirop d'érable

- 4 tranches de pain Miche Protéinée de Bon Matin*

Pour la purée de fraise :

- 375 ml (1 ½ tasse) de fraises entières, fraîches ou congelées (ou autres baies : framboises, bleuets, mûres, etc)
- 30 ml (2 c. à soupe) de graines de chanvre décortiquées

Préparation

1. Dans une assiette creuse, fouetter les œufs, la boisson d'amandes, l'extrait de vanille et le sirop d'érable.
2. Tremper les tranches de pain dans le mélange en les laissant bien s'imbiber. Déposer les tranches dans une assiette en attendant de les faire cuire.
3. Dans une petite casserole, à feu moyen-doux, cuire les fraises jusqu'à ce qu'elles se soient décomposées et aient épaissies, en les écrasant à la fourchette, soit environ 10 minutes. Pour accélérer le processus, il est aussi possible de faire chauffer les fraises au micro-ondes 2 à 5 min, jusqu'à ce qu'elles s'écrasent bien à la fourchette. Écraser les fraises jusqu'à l'obtention d'une purée.
4. Pendant ce temps, vaporiser de l'huile dans une grande poêle antiadhésive, à feu moyen. Cuire les tranches de pain trempées 2 minutes de chaque côté en les retournant avec une spatule.
5. Incorporer les graines de chanvre au mélange de fraises. Bien mélanger.
6. Servir le pain doré avec la purée de fraises sur le dessus.

Notes

Se conserve 5 jours au réfrigérateur. Les pains dorés seuls se congèlent durant 3 mois. La purée de fraises ne se congèle pas.

*Vous pouvez utiliser un autre pain, mais les valeurs nutritives changeront légèrement. À titre de référence, chaque tranche du pain suggéré contient 105 calories, 7 g de protéines et 1,5 g de fibres.



Élodie Robillard – Nutritionniste Diététiste à Québec | Coordonnatrice KoalaPro
Nutritionniste Diététiste à Québec