

Pain doré à la courge



Découvrez une délicieuse twist automnale avec notre recette de Pain doré à la courge. Savourez chaque bouchée de ce petit-déjeuner réconfortant, où la douceur de la courge se marie parfaitement au pain doré classique. Un régal original à essayer dès maintenant.

Préparation 5 min
Cuisson 6 min
Portions 4
Nutrition Facts (per serving)
Calories 300
Lipides 11
Glucides 36
Fibres 4
Protéines 12
Sodium 220

Ingrédients

- 60 ml (¼ tasse) de purée de courge musquée (voir étapes de préparation)
- 2 œuf
- 60 ml (1/4 tasse) de lait de soya ou d'amandes à la vanille
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de cannelle
- 4 tranches de pains (au levain ou sans gluten pour une version faible en FODMAP)

- 10 ml (2 c. à thé) de margarine ou d'huile

Garniture :

- 1 banane, tranchée en rondelles
- Une pincée de noix de coco râpée
- Une pincée d'amandes, hachées (pour une version faible en FODMAP, remplacer les amandes par des graines de citrouille)
- 30 ml (2 c. à table) de beurre d'arachides naturel
- 30 ml (2 c. à table) de sirop d'érable

Autres idées : pommes tranchées, poires tranchées, noix de pacanes hachées, noix de grenoble, beurre d'amandes, bleuets, graines de citrouille, yogourt grec etc.

Préparation

Purée de courge musquée

1. Couper la courge en deux moitiés, puis faire cuire au four à 400 F pendant environ 40 minutes.
2. Mettre la purée au mélangeur jusqu'à l'obtention d'une texture lisse

Pain doré

1. Dans un bol, fouetter la purée de courge, l'oeuf, le lait et la cannelle.
2. Déposer les tranches de pain dans l'assiette et les laisser s'imbiber quelques secondes de chaque côté.
3. Dans une poêle, faire fondre la margarine à feu moyen, puis déposer les tranches de pain. Faire dorer environ de 3 à 4 minutes de chaque côté.
4. Déposer les tranches de pain doré dans des assiettes et y déposer la garniture, au choix.

Notes

Vous pouvez congeler la purée de courge musquée dans plusieurs petits plats et la sortir quand vous voulez faire un potage, une sauce ou pour cette recette de pain doré!



Gabrielle Simard – Créatrice culinaire
Développement et responsable médias sociaux