



Pain doré aux protéines cuit au four

Temps de préparation : 60 Portions : 4

Ingrédients

- 4 œufs
- 425 ml (1 $\frac{3}{4}$ tasse) de lait Natrel Plus 2 %
- 125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de sucre
- 15 ml (1 c. à soupe) d'extrait de vanille
- 2 $\frac{1}{2}$ ml ($\frac{1}{2}$ c. à thé) de cannelle moulue
- 5 ml (1 c. à thé) de muscade moulue
- 8 tranches épaisses de pain blanc, légèrement grillées
- 500 ml (2 tasses) de framboises fraîches
- 60 ml ($\frac{1}{4}$ tasse) de pacanes grillées, écrasées

Préparation

- Beurrer un moule de 23 cm x 5 cm (9 po x 2 po). Réserver.
- Dans un bol, fouetter les œufs, le lait Natrel Plus 2 %, le sirop d'érable, la vanille, la cannelle et la muscade. Réserver.
- Placer le pain sur une plaque à pâtisserie en couche superposée. Verser le mélange d'œufs et bouger délicatement les tranches pour qu'elles soient bien enrobées. Recouvrir d'une feuille de papier d'aluminium.
- Placer la grille au milieu du four. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).
- Cuire au four pendant 20 minutes avec le papier d'aluminium. Retirer le papier d'aluminium et cuire pendant 25 minutes supplémentaires. Laisser refroidir 5 minutes.
- Ajouter les framboises et garnir de pacanes.
- Servir avec du miel ou du sirop d'érable.

Grâce à plat rempli de protéines, vous serez rassasié jusqu'à l'heure du dîner. Ajouter des framboises et du miel pour une touche sucrée et des pacanes grillées pour une texture croquante