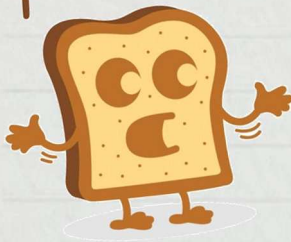




Grâce à des recettes simples **vous pouvez éviter le gaspillage alimentaire.**
Pour rappel, le gaspillage alimentaire = toute nourriture destinée à la consommation humaine qui, à une étape de la chaîne alimentaire, est perdue, jetée, dégradée

beh c'est
par où ?



Notre recette du jour, pour éviter de jeter le pain :
LE PAIN PERDU

Nombre de personnes : 4

Temps de cuisson : 5 minutes

Temps de préparation : 15 minutes

Céréale principale : blé tendre

Ingrédients :

- 8 tranches de pain rassis
 - 3 œufs
 - 25 cl de lait
 - 80 g de beurre
 - Sucre
- Le + pour les gourmands
de la glace vanille
ou du chocolat liquide

Préparation :

Battre les œufs dans une assiette, verser le lait dans une autre.

Trempez les tranches de pain dans le lait puis dans les œufs sur les 2 faces.

Faites-les revenir au beurre dans une poêle et saupoudrez de sucre.

Pour les plus gourmands, vous pouvez servir avec une boule de glace vanille ou du chocolat liquide.

Les petits, comme les grands vont pouvoir se régaler
au petit-déjeuner ou au goûter.

On se retrouve bientôt pour d'autres recettes !