

Émission 5 - Automne 2022

DÉJEUNERS EXPRESS



POT DÉJEUNER

INGRÉDIENTS

1/2T DE GRUAU À CUISSON RAPIDE
1/2T DE LAIT
2 C À SOUPE DE RAISINS DORÉS
1 PINCÉE DE CANNELLE
3C À SOUPE DE YOGOURT
NOIX MÉLANGÉES
PETITS FRUITS
SIROP D'ÉRABLE

PRÉPARATION

DANS UN POT MÉLANGER FLOCONS, LAIT, RAISINS ET CANNELLE
COUVRIR ET METTRE AU FRIGO TOUTE LA NUIT
AU MOMENT DE SERVIR AJOUTER YOGOURT, NOIX, PETITS FRUITS ET SIROP D'ÉRABLE

Bon appétit!



BARRE DÉJEUNER À LA FRAMBOISE ET AU CHOCOLAT NOIR

INGRÉDIENTS

2 / T DE CÉRÉALES DE SON DE BLÉ
1T DE GRUAU
4 T FARINE
1C À THÉ DE POUDRE À PÂTE
UNE PINCÉE DE CANNELLE
UNE PINCÉE DE SEL
1/4T DE BEURRE D'ARACHIDE
1/4T DE BEURRE
1/3 T DE CASSONADE
2 ŒUFS
1T DE LAIT
1T D'AMANDES GRILLÉES
46 OZ DE CHOCOLAT NOIR
1 1/2T DE FRAMBOISES

PRÉPARATION

BEURRER UNE PLAQUE RECOUVERTE DE PAPIER PARCHEMIN
PRÉCHAUFFER À 350F
MÉLANGER LES CÉRÉALES, LE GRUAU, LA FARINE, LA POUDRE À PÂTE, LA CANNELLE ET LE SEL
MÉLANGER LE BEURRE, LE BEURRE D'ARACHIDE, ET LA CASSONADE
AJOUTER LES ŒUFS
AJOUTER LES INGRÉDIENTS SECS EN ALTERNANT AVEC LE LAIT
INCORPORER LES AMANDES, LE CHOCOLAT, ET LES FRAMBOISES
RÉPARTIR SUR LA PLAQUE ET PRESSER LÉGÈREMENT
CUIRE AU FOUR 30 MIN
LAISSER REFROIDIR ET COUPER EN BARRE

Bon appétit !



POUDING AU PAIN SALÉ

INGRÉDIENTS

3/4T DE CRÈME

3/4T DE LAIT

3/4T DE MOZZARELLA RÂPÉ

3 ŒUFS

6T DE CUBES DE PAIN

4 TRANCHES DE BACON CUIT

2 OIGNONS VERTS

SEL ET POIVRE

PRÉPARATION

PRÉCHAUFFER À 350F

DANS UN BOL, MÉLANGER LA CRÈME, LE LAIT, LES ŒUFS ET LE FROMAGE

AJOUTER LE PAIN

LAISSER IMBIBER 15-20 MIN

AJOUTER LE BACON EN MORCEAUX

AJOUTER LES OIGNONS VERTS

VERSER DANS DES PETITS RAMEQUINS BEURRÉS

CUIRE ENVIRON 40-45 MIN

Bon appétit !

Émission 5 - Automne 2022

DÉJEUNERS EXPRESS



COUPE DÉJEUNER SANS LACTOSE

INGRÉDIENTS

COULIS DE FRUITS

CÉRÉALES

PETITS FRUITS

PRÉPARATION

METTRE LE COULIS DE FRUITS DANS LE FOND D'UN BOL

AJOUTER LES CÉRÉALES

METTRE LES PETITS FRUITS

Bon appétit !

Émission 5 - Automne 2022

DÉJEUNERS EXPRESS



CROISSANT AU JAMBON, ŒUF ET FROMAGE

INGRÉDIENTS

PÂTES À CROISSANT
JAMBON EN TRANCHES
FROMAGE
ŒUF DUR

PRÉPARATION

DÉROULER LA PÂTE
DÉPOSER LE JAMBON, LE FROMAGE ET L'ŒUF DUR
ROULER EN CROISSANT
BADIGEONNER DE JAUNES D'ŒUFS
CUIRE À 375F DURANT 12 À 15 MINUTES

Bon appétit !