

PAIN PERDU

(POUR 1 PERSONNE)

INGRÉDIENTS :

- 2 TRANCHES DE PAIN SEC
- 2 OEUFS
- 200 ML DE LAIT
- 10 G DE BEURRE



BUDGET :

- 2 TRANCHES DE PAIN (100 G) = CHF 0.23
 - 2 OEUFS = 1.00 CHF
 - 200 ML DE LAIT = CHF 0.24
 - 10 G DE BEURRE = CHF 0.14
- TOTAL : 1.61 CHF**

VALEUR NUTRITIONNELLE PAR PERSONNE :

- ÉNERGIE : 430 KCAL
- LIPIDES : 15,6 G
- GLUCIDES : 52,2 G
- PROTÉINES : 18,7 G

INSTRUCTIONS :

1. DANS UN BOL, CASSE LES ŒUFS ET AJOUTE LE LAIT. MÉLANGE BIEN JUSQU'À CE QUE CE SOIT HOMOGÈNE.
 2. TREMPÉ LES TRANCHES DE PAIN DANS CE MÉLANGE PENDANT 10 SECONDES DE CHAQUE CÔTÉ, JUSQU'À CE QU'ELLES ABSORBENT BIEN.
 3. FAIS FONDRE DU BEURRE DANS UNE POÊLE, À FEU MOYEN.
 4. FAIS CUIRE LES TRANCHES DE PAIN PENDANT 2 À 3 MINUTES DE CHAQUE CÔTÉ, JUSQU'À CE QU'ELLES SOIENT DORÉES.
- IDÉES DE GARNITURE : CANNELLE, COMPOTE MAISON, RONDELLES DE BANANE, ...

RIZ AU LAIT

(POUR 4 PERSONNES)

INGRÉDIENTS :

- 140 G DE RIZ ROND
- 1 LITRE DE LAIT
- 40 G DE SUCRE OU 5 SACHETS DE SUCRE VANILLÉ (8G)
- 1 CITRON



BUDGET :

- 140 G DE RIZ AU LAIT = CHF 0.31
 - 1 LITRE DE LAIT = 1.20 CHF
 - 40 G DE SUCRE = CHF 0.06
 - 1 CITRON = CHF 0.40
- TOTAL : 2.00 CHF**

VALEUR NUTRITIONNELLE PAR PERSONNE :

- ÉNERGIE : 289 KCAL
- LIPIDES : 4 G
- GLUCIDES : 50 G
- PROTÉINES : 11 G

INSTRUCTIONS :

1. LAVE LE CITRON SOUS L'EAU FROIDE. FROTTE BIEN LA PEAU AVEC LES MAINS.
 2. AVEC UN COUTEAU, COUPE UN PEU DE PEAU JAUNE DU CITRON (N'UTILISE PAS LA PARTIE BLANCHE : ELLE EST AMÈRE).
 3. METS LE LAIT, LE RIZ ET LA PEAU DU CITRON DANS UNE CASSEROLE.
 4. FAIS CHAUFFER DOUCEMENT, SANS FAIRE BOUILLIR FORT (LE LAIT NE DOIT PAS BRÛLER).
 5. LAISSE CUIRE 30 À 40 MINUTES. REMUE SOUVENT AVEC UNE CUILLÈRE. QUAND LE RIZ EST TENDRE ET QU'IL NE RESTE PRESQUE PLUS DE LAIT, AJOUTE LE SUCRE. MÉLANGE BIEN.
 6. ENLÈVE LES MORCEAUX DE PEAU DE CITRON.
 7. VERSE LE RIZ DANS DES BOLS.
 8. TU PEUX LE MANGER CHAUD OU FROID (IL SERA PLUS ÉPAIS UNE FOIS REFROIDI).
- IDÉE : TU PEUX SAUPOUDRER UN PEU DE CANNELLE DESSUS SI TU VEUX.
 - ASTUCE : POUR UN RIZ PLUS CRÉMEUX, TU PEUX D'ABORD CUIRE LE RIZ QUELQUES MINUTES AVEC DE L'EAU, PUIS AJOUTER LE LAIT.

BANANA BREAD

(POUR 12 TRANCHES)

INGRÉDIENTS :

- 4 BANANES
- 3 OEUFS
- 180 G DE FARINE
- 40 G DE COMPOTE DE POMMES SANS SUCRES AJOUTÉS
- 2 CUILLÈRES À CAFÉ DE POUDRE À LEVER



BUDGET :

- 4 BANANES = CHF 0.80
- 3 OEUFS = 1.50 CHF
- 180 G DE FARINE = 1.80 CHF
- 40 G DE COMPOTE = CHF 0.15
- 2 CUILLÈRES À CAFÉ DE POUDRE À LEVER = CHF 0.03

TOTAL : 0.35 CHF / TRANCHE

VALEUR NUTRITIONNELLE PAR TRANCHE :

- ÉNERGIE : 100 KCAL
- LIPIDES : 1,5 G
- GLUCIDES : 18 G
- PROTÉINES : 4 G

INSTRUCTIONS :

1. ALLUME LE FOUR À 180°C (LE LAISSER CHAUFFER PENDANT QUE TU PRÉPARES LA RECETTE). METS DU PAPIER CUISSON DANS UN MOULE À CAKE.
 2. DANS UN GRAND BOL, ÉCRASE 3 BANANES AVEC UNE FOURCHETTE (TU PEUX LAISSER DES PETITS MORCEAUX, C'EST MEILLEUR).
 3. CASSE LES ŒUFS DANS LE BOL ET MÉLANGE BIEN. AJOUTE LA COMPOTE. MÉLANGE ENCORE.
 4. DANS UN AUTRE BOL, MÉLANGE LA FARINE AVEC LA LEVURE CHIMIQUE. VERSE CE MÉLANGE DANS LE BOL AVEC LES BANANES. MÉLANGE DOUCEMENT.
 5. VERSE LA PÂTE DANS LE MOULE.
 6. COUPE LA 4ÈME BANANE EN DEUX (DANS LA LONGUEUR) ET POSE LES MORCEAUX SUR LA PÂTE, FACE PLATE VERS LE HAUT.
 7. METS LE MOULE DANS LE FOUR PENDANT 35 À 40 MINUTES.
 8. POUR VÉRIFIER SI C'EST CUIT : PLANTE UN COUTEAU AU MILIEU. SI LA LAME RESSORT PROPRE, C'EST PRÊT.
- IDÉE : TU PEUX TARTINER AVEC UN PEU DE FROMAGE FRAIS (P.EX : BLANC BATTU, COTTAGE CHEESE, ...).

P O R R I D G E

(P O U R 1 P E R S O N N E)

INGRÉDIENTS :

- 40 G DE FLOCONS D'AVOINE
- DE L'EAU (ALTERNATIVE : LAIT)
- 100 G DE YOGOURT
- 1 BANANE
- 2 DATTES



BUDGET :

- 40 G DE FLOCONS D'AVOINE = CHF 0.05
- 100 G DE YOGOURT = CHF 0.17
- 1 BANANE = CHF 0.20
- 2 DATTES = CHF 0.15

TOTAL : 0.57 CHF

VALEUR NUTRITIONNELLE PAR PERSONNE :

- ÉNERGIE : 325 KCAL
- LIPIDES : 5 G
- GLUCIDES : 57 G
- PROTÉINES : 11 G

INSTRUCTIONS :

- 1.METS LES FLOCONS D'AVOINE DANS UNE CASSEROLE. VERSE DE L'EAU OU DU LAIT DESSUS (JUSTE ASSEZ POUR LES COUVRIR).
 - 2.MÉLANGE UN PEU, COUVRE AVEC UN COUVERCLE, ET LAISSE REPOSER QUELQUES HEURES OU JUSQU'AU LENDEMAIN MATIN.
 - 3.LE MATIN, FAIS CHAUFFER DOUCEMENT PENDANT 5 À 7 MINUTES.
 - 4.SI C'EST TROP SEC, AJOUTE UN PEU DE LAIT OU D'EAU PENDANT LA CUISSON.
 - 5.QUAND C'EST PRÊT, ENLÈVE DU FEU ET AJOUTE LE YOGOURT. MÉLANGE BIEN.
 - 6.METS LES MORCEAUX DE BANANE ET DE DATTES DESSUS.
- IDÉES DE GARNITURE : TU PEUX AUSSI AJOUTER DE LA CANNELLE, DES AMANDES, DES NOIX OU DES RAISINS SECS, DES FRUITS DE SAISON - PRINTEMPS / ÉTÉ (FRAISES, FRUITS ROUGES (FRAMBOISES), MYRTILLES, NECTARINE)