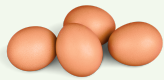




Vert pour choisir locale

.....
Ingrédients en **vert** = cultivés
ou produits localement



Oeuf



Lait



Sirop d'érable



Pomme



Pain de blé entier

Pain doré aux pommes et à l'érable

Adapté de *Vermont New School Cuisine*

Portions : 4-6

Ingrédients

6 grand

¾ tasse (175 ml)

2 c. à soupe (30 ml)

½ c. à thé (2 ml)

¼ c. à thé (1 ml)

⅛ c. à thé (0,5 ml)

½ lb (225 g)

½ lb (225 g)

Oeufs

Lait

Sirop d'érable

Cannelle moulue

Muscade moulue

Sel

Pommes, pelées ou non, coupées en tranches épaisses

Pain de blé entier (environ 8 tranches), coupé en morceaux de 1 pouce *

Sirop d'érable

1 c. à soupe (15 ml)

* *Remarque* : également possible d'utiliser des pains et des pains fins, ou même des muffins et des bagels anglais.

Préparation

Remarque : Laver bien tous les produits. **Commencer cette recette la veille.**

1. Beurrer un moule de 9" x 13" ou vaporiser d'un enduit à cuisson.
2. Dans un grand bol, fouetter les œufs, du lait, 2 C. à s. (30 ml) de sirop d'érable, la cannelle, la muscade et le sel. Incorporer les tranches de pomme et le pain. Bien mélanger, puis étendre dans la poêle.
3. Couvrir la poêle avec du papier parchemin légèrement vaporisé ou huilé, puis du papier d'aluminium. Réfrigérer toute la nuit.
4. Avant la cuisson, laisser reposer la cuisson à température ambiante pour 30 minutes pendant que le four est préchauffé à 350 °F (175 °C). Cuire au four pendant 25 minutes, puis retirer le couvercle et cuire encore 20 minutes, jusqu'à ce que la température interne atteigne 165 °F (74 °C).
5. Arroser le pain doré de 1 C. à s. (15 ml) de sirop d'érable. Couper en carrés et servir chaud.

Recette bonus: Sauce aux fruits

Ingrédients

1 lb (454 g)

¼ tasse (60 ml)

¾ c. à c. (4 ml)

Pommes, épépinées et hachées (ne pas éplucher)

Bleuets frais ou congelés

Vanille

Préparation

1. Mettre les pommes hachées dans une grande casserole vide.
2. Couvrir et cuire à feu doux jusqu'à ce que l'humidité commence à sortir des pommes, puis augmenter le feu à moyen et cuire jusqu'à tendreté.
3. Ajouter les bleuets et retirer du feu.
4. Laisser refroidir légèrement le mélange, puis réduire en purée les pommes avec un robot culinaire, un mélangeur à immersion ou un mélangeur. Incorporer la vanille.



Remarque des auteurs

“C’est un repas délicieux, facile et abordable avec les saveurs familières du pain doré et de la tarte aux pommes. Il peut paraître un peu différent du pain doré ordinaire, alors encouragez les enfants à l’essayer avec un bar à salade de fruits !”

- Jenny & Rosie

Créez votre assiette !

Ajouter des légumes

Ajouter de la purée de patates douces, de la courge ou des canneberges séchées à l’étape 2 pour plus de couleur, de fibres et de saveur.

Idées de garnitures et d’options de menu

Mettre une variété de garnitures et / ou les côtés sur votre table pour que votre famille « choisisse sa propre aventure », à la manière d’un bar à salade. Choisir parmi les fruits locaux de saison ou utiliser des fruits surgelés et importés en hiver. Fournir de petits bols pour fruits pour contrôler la taille des portions et les rendre abordables.

- ★ **Sauce aux fruits**
- ★ **Oeufs brouillés**
- ★ **Pommes** - hachées et enrobées d’un filet de citron pour éviter le brunissement
- ★ **Poires** - hachées
- ★ **Pêches**
- ★ **Bleuets**
- ★ **Framboises**
- ★ **Mûres**
- ★ **Fraises**
- ★ **Yaourt**
- ★ **Graines ou granola**
- ★ **Canneberges séchées**
- ★ **Bleuets séchées**
- ★ Fruits importés tels que bananes, mangues, kiwis, oranges, raisins, caramboles



Pomme



Poire



Pêche



Bleuets



Framboises



Mûres



Fraises



Yaourt



Graines ou granola



Canneberges séchées



Bleuets séchées