



**Manger et jouer pour le plaisir de vivre**

Lignes directrices pour une saine alimentation  
et une vie active dans les garderies

Ottawa

Santé publique  
Public Health

# Pain doré aux fraises

Rendement : 7 portions pour enfants

## Ingrédients

Mesure impérial	Ingrédient	Mesure métrique
7	tranches de pain de grains entiers ou de blé entier, coupées en dés	7
2	œufs	2
1 tasse	lait	250 mL
1 c. à soupe	margarine non hydrogénée ou beurre	15 mL
4 tasses	fraises surgelées	1 L

*Nota : La valeur nutritive est indiquée à la page 2.*

## Préparation

1. Étaler les dés de pain dans un plat de cuisson légèrement graissé.
2. Battre les œufs, le lait et le beurre ou la margarine. Verser le mélange sur les dés de pain.
3. Recouvrir de papier d'aluminium et réfrigérer pendant la nuit.
4. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C) et cuire à couvert pendant 30 minutes.
5. Faire chauffer les fraises dans une casserole.
6. Garnir le pain doré des fraises chaudes et servir.

Adaptation d'une recette de Team Nutrition tirée du site Web du Département de l'Agriculture des États-Unis. Celui-ci ne fait la promotion d'aucun produit, service ou organisme. Offert par Santé publique Ottawa.



**Valeur nutritive**

Par portion de 170 g

Calories 170

Lipides 6 g

Saturés 2 g

+ trans 0 g

Sodium 60 mg

Glucides 23 g

Fibres 4 g

Sucre 8 g

Protéines 8 g

Calcium 100 mg

Fer 1,5 mg

**Portion selon le Guide  
Alimentaire**

1 Légumes et fruits

1 Produits céréaliers