

# Pain doré farci au fromage à la crème

PRÉSENTÉE PAR



 PORTIONS  
4

 PRÉPARATION  
10 MIN

 CUISSON  
10 MIN

 FRUITS ET LÉGUMES  
1

Voici une recette de pain doré bonifiée: à l'intérieur on trouve du fromage à la crème. Une fois dans l'assiette, elle ressemble étrangement aux pains dorés traditionnels.

## INGRÉDIENTS

### PRÉPARATION AUX ŒUFS

- 3 œufs
- 30 ml (2 c. à soupe) de lait
- 5 ml (1 c. à thé) de cannelle moulue

### PAIN DORÉ

- 125 ml (½ tasse) de fromage à la crème léger
- 8 tranches de pain Bon Matin Multigrain moelleux
- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre
- 500 ml (2 tasses) de baies fraîches (bleuets, fraises, mûres, framboises, etc.)
- 125 ml (½ tasse) de sirop d'érable

## PRÉPARATION

1. Fouetter vigoureusement les œufs, le lait et la cannelle. Réserver.
2. Répartir le fromage à la crème sur 4 tranches du pain Bon Matin. Refermer les sandwichs.
3. Préchauffer une grande poêle antiadhésive, à feu moyen, et y déposer le beurre.
4. Tremper les sandwichs farcis dans le mélange d'œufs. Cuire dans le beurre chaud, environ 3 minutes de chaque côté.
5. Garnir les pains dorés farcis de baies fraîches et de sirop d'érable. Pour servir un déjeuner un peu plus protéiné, garnir le pain doré de yogourt grec.

Recette et photo : Hubert Cormier, docteur en nutrition.  
Cette recette a été initialement publiée à [bonmatin.ca](http://bonmatin.ca)

### Conseil d'Hubert

Pour préparer une toute nouvelle variante, tentez ce pain doré farci avec du cheddar vieilli (à l'intérieur) et des pommes fraîches en garniture. Un vrai délice, surtout avec du sirop d'érable d'ici!

