

## LE PAIN PERDU

- Pain rassis
- 2 œufs
- 2 cuillères à soupe de sucre en poudre
- 2 verres de lait
- Un peu d'huile ou de beurre

Coupez 6 tranches de pain rassis d'environ 1,5 cm d'épaisseur.

Dans un saladier, battez les œufs en omelette. Ajoutez alors le sucre en poudre et le lait.

Fouettez à nouveau jusqu'à obtenir un mélange homogène.

Faites tremper le pain dans cette préparation afin de bien

l'en imbiber. Retournez les tranches de chaque côté jusqu'à ce qu'elles aient absorbé tout le liquide. Faites chauffer le beurre ou l'huile dans une poêle et faites-y dorer les tranches de pain sur chaque face pendant 5 min.

## LES GRAINES DE COURGES

Récupérer les graines de courges. Lavez-les en retirant bien les fragments de chair et les filaments autour. Puis faites-les sécher dans un endroit sec.

Préchauffez le four à 180°C.

Étalez les pépins sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, saupoudrez de sel et laissez cuire pendant environ 15 minutes, jusqu'à légère coloration.

Laissez refroidir et conservez dans un bocal hermétique.

Vous pouvez déguster les graines décortiquées en apéritif, mais aussi en saupoudrer des plats, des salades, ou même du pain pour apporter une touche croquante.



SEMAINE EUROPÉENNE DE  
LA RÉDUCTION DES DÉCHETS

