

SOUPE DE LAIT enrichie

Recette proposée par Marie Christine ROBERT, diététicienne



INGRÉDIENTS

- 60g de pain
- 300 ml de lait demi écrémé
- 3 c. à soupe de lait en poudre (env. 30g.)
- 10g de sucre en poudre
- 10g de beurre

MISE EN OEUVRE

- Coupez le pain en petits morceaux et faites-les dorer à la poêle avec le beurre.
- Ajoutez le sucre en poudre et laissez caraméliser quelques instants.
- Délayez le lait en poudre dans le lait 1/2 écrémé.
- Versez le mélange obtenu sur les morceaux de pain.

POUR UNE ALIMENTATION DURABLE :



Manger local, c'est acheter des aliments dont la production se situe à - de 100km du lieu de consommation. Cela permet de savoir ce que l'on mange, de respecter l'environnement et de contribuer à l'économie locale.