



Les plats principaux

Pain perdu au lard et avocat

Pour 4 personnes.

Ingrédients

1 avocat (coupés en tranches)
4 cuillères à soupe sirop d'érable
8 tranches de lard petit déjeuner
200 millilitres de lait
8 tranches de pain
6 œufs
huile d'olive
poivre
sel

Méthode de préparation

Verser le lait dans une assiette creuse. Battez 2 œufs dans une assiette profonde et trempez les tranches de pain une par une dans le lait puis dans les œufs battus.

Rôtissez-les bien dorées des deux côtés dans une poêle avec de l'huile d'olive et en même temps cuisez le lard bien croustillant dans une autre poêle sans matière grasse.

Disposez le pain perdu sur des assiettes avec le lard et l'avocat par-dessus et en même temps cuisez 4 œufs sur le plat dans la graisse du lard.

Déposez un œuf sur le plat au-dessus de tout, salez et poivrez et en option, parachevez avec 1 cs de sirop d'érable (optionnel).

