

Pour une « mie craquante »

Préparation : 5 minutes
Cuisson : quelques minutes

Inspiré du goûter d'enfance favori d'une amie très chère de Julie, ce goûter est une sorte de « barquette » de pain, contraste de textures et de températures, très apprécié des enfants.

Valeur nutritionnelle : Glucides : 41,1 g , Lipides : 4,5 g, Protéines : 3,6 g

Valeur énergétique : 219,8 Kcal

Ingrédients

1/4 de pain de baguette (50 g) ou un petit pain

2 cuillères à soupe de confiture ou de cacao

5 g de beurre

- Retirer le dessus de la baguette ainsi que la mie, en raclant délicatement la croûte avec une cuillère à soupe (prédécoupez au couteau la zone à retirer afin de faciliter cette manipulation). Vous devez obtenir une sorte de « boudin » de mie et une « barque » de croûte.
- Tartinez l'intérieur de beurre ou de confiture. Faites légèrement griller et dorer la mie dans le toaster ou au four et replacez-la à l'intérieur de la croûte. Votre goûter est prêt, croquez-le sans attendre.

« La mie craquante »

