



<http://cuisine-plaisirs.wifeo.com/>

. Pain d'épices miel et figues perdu, pomme - orange .



Pain d'épices miel et figues perdu, pomme - orange

Ingrédients pour 2 personnes :

- ½ jus de citron
- 1 gros œuf
- 1 orange
- 15 g d'eau
- 2 pommes
- 2 tranches de pain d'épices fait maison
- 5 cl de lait ½ écrémé
- 50 g de beurre
- 50 g de sucre
- Cannelle moulue
- Gingembre moulu
- Muscade moulue

- Dans 2 assiettes mettre dans l'une le lait, dans l'autre l'œuf battu en omelette
- Éplucher, couper en dés et faire revenir les pommes 8 minutes ...
- ... dans une poêle avec 20 g de beurre et le jus des agrumes, réserver au chaud
- Récupérer les belles parties d'orange et en couper des dés, les intégrer aux pommes
- Tremper les tranches de pain d'épices dans le lait puis dans l'omelette
- Faire dorer dans une poêle chaude avec le beurre restant 2 minutes par face
- Dans une casserole faire chauffer le sucre avec l'eau pour obtenir un caramel blond
- Hors du feu ajouter 20 g de beurre mou en parcelles, mélanger et saupoudrer des épices
- Servir le pain perdu avec les dés de pommes et orange, napper avec le caramel épicié

