

Matefains pour 6

- 6 tranches pain campagne
- 150 gr de lard de poitrine fumé
- 2 œufs
- 1 c s farine
- 1 verre de lait
- 150g de comté - sel. poivre

x faire hâssoler le lard coupé en petits morceaux dans 1 poêle

x délayer les œufs et la farine en ajoutant le lait puis le fromage râpé

x assaisonner très fin !

x verser le mélange dans la poêle où sont les lardons, et cuire à feu doux en remuant sans arrêt.

x faire griller le pain

x verser le mélange dessus.

x servir très chaud avec 1 salade.

ou peut ajouter en fin de cuisson des œufs, 1 noix de beurre ou 1 c à s de crème fraîche.

Tout ça, très bon pour le régime