

À chacun son œuf...



oeuf.ca





6

Déjeuners

18

Dîners

34

Collations

44

Soupers



Des œufs matin, midi et soir, svp!

Pendant longtemps, on a réservé les œufs aux dimanches matin. Tournés, pochés ou brouillés, ils étaient la star des déjeuners. Pourtant, cet aliment ultra-nutritif peut être cuisiné du matin au soir sans problème et sans que l'on sombre dans la routine. C'est exactement l'objectif derrière ce livret dont nous sommes bien fiers : vous démontrer toute la polyvalence des œufs! En prime, ceux-ci sont un excellent dépanneur que l'on gagne à avoir en permanence au frigo. Manger des œufs favorise aussi l'achat local, un aspect de plus en plus considéré dans notre façon de consommer. On espère que ce livret vous sera utile et que nos recettes vous donneront envie de réinventer cet aliment vedette à l'infini!

Bonne lecture, et bon appétit!

- La Fédération des producteurs d'œufs
du Québec



Un superaliment

L'œuf est l'un des aliments les plus nutritifs et complets que l'on puisse consommer. Il contient un grand nombre de nutriments essentiels tels que des vitamines A, B12, D et E, de l'acide folique, du zinc et du phosphore, pour ne nommer que ceux-là. Fait encore plus intéressant, l'œuf a une telle qualité protéique que plusieurs scientifiques et professionnels de la santé et de la nutrition l'utilisent comme mesure standard pour évaluer la teneur en protéines d'autres aliments. En effet, un gros œuf de catégorie A contient 6 g de protéines pour un apport de 70 calories seulement. Difficile de faire mieux !

Autrefois, les œufs avaient mauvaise presse en raison de leur haute teneur en cholestérol. On se demandait alors si on devait recommander cet aliment ou limiter sa consommation en raison des risques accrus de maladies cardiovasculaires qu'il aurait pu poser. Heureusement, plusieurs recherches ont démontré qu'une personne en santé pouvait profiter des nombreux nutriments fournis par l'œuf et pouvait même se permettre d'en manger tous les jours ! Il n'existe donc aucun lien important entre les maladies du cœur et la consommation d'œufs, alors pas de raison de s'en priver !

En plus d'être rempli de divers éléments nutritifs, l'œuf figure parmi les rares aliments considérés comme une protéine complète, car il contient les neuf acides aminés essentiels à la santé du corps humain. On les qualifie d'essentiels, car ils ne sont pas produits par le corps à partir d'autres éléments ; ils doivent donc faire partie de notre alimentation.

Polyvalence

Les œufs s'apprêtent de plusieurs façons et sont donc extrêmement polyvalents. En plus d'être économiques, ils sont offerts partout et toute l'année : c'est pourquoi ils font partie des aliments de base de la plupart des familles. De plus, ils conviennent parfaitement à plusieurs styles d'alimentation : végétarienne, traditionnelle, cétogène, etc. Il est facile de les combiner à différentes variétés de fruits, de légumes et de grains entiers afin d'obtenir des repas complets, rassasiants et pas compliqués !

Que ce soit dans un bagel déjeuner, une trempette aux œufs à la collation, un club sandwich pour le lunch ou un riz frit au souper, osez manger des œufs à tout moment de la journée ! Profitez de tous leurs bienfaits et de leur goût délicieux que l'on a tendance à oublier ou à réserver au célèbre duo œufs-bacon. L'œuf a tellement plus à offrir et mérite une place de choix sur notre table, peu importe l'heure ou la saison !





Déjeuners







Bagel déjeuner au saumon fumé avec œuf dans le trou

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 12 minutes

Quantité : 4 portions

4 bagels au sésame

4 œufs

Sel et poivre au goût

½ paquet de fromage à la crème de 250 g, ramolli

30 ml (2 c. à soupe) de persil frais haché

15 ml (1 c. à soupe) d'aneth frais haché

2 paquets de saumon fumé de 120 g chacun

½ oignon rouge coupé en fines rondelles

375 ml (1 ½ tasse) de roquette

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).

2. Couper les bagels en deux sur l'épaisseur.

3. Déposer la partie supérieure des bagels sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Casser un œuf dans chaque trou. Saler et poivrer. Cuire au four de 12 à 15 minutes.

4. Dans un bol, mélanger le fromage à la crème avec le persil et l'aneth.

5. Faire griller la base des bagels au grille-pain.

6. Tartiner la base des bagels de préparation au fromage à la crème. Garnir de saumon fumé, d'oignon et de roquette. Couvrir avec le dessus des bagels.

PAR PORTION

Calories	282
Protéines	28 g
Matières grasses	23 g
Glucides	39 g
Fibres	2 g
Fer	4 mg
Calcium	141 mg
Sodium	1290 mg



PAR PORTION

Calories	325
Protéines	24 g
Matières grasses	23 g
Glucides	5 g
Fibres	1 g
Fer	3 mg
Calcium	403 mg
Sodium	386 mg

Burrito déjeuner végété

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 13 minutes • Quantité : 4 portions

6 œufs

45 ml (3 c. à soupe)
de lait 2%

Sel et poivre au goût

15 ml (1 c. à soupe)
d'huile d'olive

1 oignon haché

15 ml (1 c. à soupe)
d'ail haché

1 boîte de pois chiches de
540 ml, rincés et égouttés

375 ml (1 1/2 tasse) de
chou kale émincé

8 tomates cerises
coupées en deux

2,5 ml (1/2 c. à thé)
de cumin

10 ml (2 c. à thé)
de paprika fumé
doux

2,5 ml (1/2 c. à thé)
de curcuma

4 tortillas de blé entier
moyennes

1 avocat coupé
en tranches

1. Préchauffer le four
à 205 °C (400 °F).

2. Dans un bol, fouetter
les œufs avec le lait. Saler
et poivrer.

3. Dans une poêle anti-
adhésive, chauffer l'huile à feu
moyen. Cuire le mélange aux
œufs de 2 à 3 minutes en re-
muant, jusqu'à ce qu'il soit pris.
Réserver dans une assiette.

4. Dans la même poêle, cuire
l'oignon et l'ail 1 minute.

5. Ajouter les pois chiches, le
chou kale, les tomates, le cumin,
le paprika fumé et le curcuma.

Saler et poivrer. Cuire de 2 à
3 minutes.

6. Ajouter le mélange aux
œufs et remuer. Retirer du feu
et laisser tiédir.

7. Répartir le mélange aux œufs
et l'avocat sur les tortillas. Rouler
en serrant.

8. Envelopper chaque burrito
dans une feuille de papier
d'aluminium.

9. Déposer les burritos sur une
plaque de cuisson. Cuire au four
de 8 à 10 minutes en retournant
les burritos quelques fois pen-
dant la cuisson.

PAR PORTION

Calories	502
Protéines	22 g
Matières grasses	25 g
Glucides	52 g
Fibres	15 g
Fer	4 mg
Calcium	249 mg
Sodium	443 mg

Omelette dans une tasse

Préparation : 5 minutes • Cuisson : 2 minutes • Quantité : 1 portion

2 gros œufs

Sel et poivre au goût

30 ml (2 c. à soupe)
de poivrons rouges rôtis
coupés en dés

60 ml (¼ de tasse)
de fromage de chèvre
émiétté

15 ml (1 c. à soupe)
de persil frais haché

30 ml (2 c. à soupe)
d'oignon vert haché

2 tomates cerises
coupées en quatre

15 ml (1 c. à soupe)
de basilic frais émincé

1. Huiler une grande tasse
allant au micro-ondes,
puis y fouetter les œufs.
Saler et poivrer.

2. Ajouter les poivrons rô-
tis, le fromage de chèvre,
le persil, l'oignon vert, les
tomates et le basilic dans
la tasse. Remuer.

3. Cuire au micro-ondes
2 minutes à puissance
élevée, jusqu'à ce que la
préparation soit prise.







OPTEZ POUR DES FRUITS DE SAISON !

Vous pouvez aisément remplacer les framboises en garniture par des bleuets, des fraises, des mûres ou tout autre fruit de saison que vous aimez. Laissez-vous inspirer par votre visite au marché !

Crêpes à l'érable

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 15 minutes

Quantité : 12 crêpes

PAR PORTION

1 crêpe

Calories	175
Protéines	3 g
Matières grasses	6 g
Glucides	27 g
Fibres	1 g
Fer	1 mg
Calcium	83 mg
Sodium	26 mg

80 ml (1/3 de tasse)
de sirop d'érable

250 ml (1 tasse) de farine

1 œuf

5 ml (1 c. à thé) d'extrait
de vanille

375 ml (1 1/2 tasse)
de lait 2%

15 ml (1 c. à soupe)
d'huile de canola

250 ml (1 tasse)
de framboises

Pour la sauce :

125 ml (1/2 tasse) de sirop
d'érable

125 ml (1/2 tasse) de crème
à cuisson 35 %

15 ml (1 c. à soupe)
de fécule de maïs

1. Dans le contenant du mélangeur électrique, déposer le sirop d'érable, la farine, l'œuf, la vanille et le lait. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse.

2. Chauffer une poêle antiadhésive légèrement huilée à feu moyen. Verser environ 80 ml (1/3 de tasse) de pâte à crêpes. Incliner la poêle dans tous les sens afin d'en couvrir le fond. Cuire de 45 secondes à 1 minute, jusqu'à ce que

le pourtour de la crêpe soit doré. Retourner la crêpe et poursuivre la cuisson 30 secondes. Répéter avec le reste de la pâte de façon à former douze crêpes.

3. Dans une casserole, mélanger les ingrédients de la sauce. Porter à ébullition en fouettant, puis laisser mijoter 1 minute à feu doux.

4. Au moment de servir, garnir les crêpes de sauce et de framboises.



PAR PORTION

Calories	825
Protéines	19 g
Matières grasses	44 g
Glucides	97 g
Fibres	2 g
Fer	2 mg
Calcium	113 mg
Sodium	308 mg

Sandwich de pain doré au chocolat

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 16 minutes • Quantité : 4 portions

4 œufs

5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille

30 ml (2 c. à soupe) de sucre

250 ml (1 tasse) de lait 2%

8 tranches de pain aux canneberges et orange

30 ml (2 c. à soupe) de beurre

125 ml (½ tasse) de tartinaud au chocolat

1. Dans un bol, fouetter les œufs avec la vanille, le sucre et le lait.

2. Déposer une tranche de pain dans la préparation aux œufs et laisser imbiber quelques secondes de chaque côté. Transférer dans une assiette et répéter avec le reste des tranches de pain.

3. Dans une grande poêle antiadhésive, faire fondre le beurre à feu doux-moyen. Égoutter les tranches de pain, puis en faire dorer quelques-unes à la fois 2 minutes de chaque côté.

4. Badigeonner quatre tranches de pain doré de tartinaud au chocolat. Couvrir avec les tranches de pain doré restantes.

Sandwich déjeuner sur muffin anglais

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 4 minutes • Quantité : 4 portions

30 ml (2 c. à soupe)
de beurre

4 œufs

Sel et poivre au goût

4 muffins anglais
de blé entier

8 tranches de bacon
précuit

375 ml (1 ½ tasse)
de bébés épinards

2 avocats coupés
en tranches

30 ml (2 c. à soupe) de
ciboulette fraîche hachée

1. Dans une poêle, faire fondre un peu de beurre à feu moyen. Déposer deux emporte-pièce ronds dans la poêle, puis casser un œuf dans chacun d'eux. Cuire de 1 à 2 minutes. Retirer délicatement les emporte-pièce. Retourner les œufs et prolonger la cuisson de 1 minute. Saler et poivrer. Répéter avec le reste des œufs.

2. Faire griller les muffins anglais au grille-pain.

3. Pendant ce temps, réchauffer les tranches de bacon 30 secondes au micro-ondes entre deux feuilles de papier absorbant.

4. Garnir chaque muffin anglais de bébés épinards, d'un œuf, de bacon, de tranches d'avocat et de ciboulette.

PAR PORTION

Calories	489
Protéines	19 g
Matières grasses	33 g
Glucides	33 g
Fibres	11 g
Fer	3 mg
Calcium	191 mg
Sodium	685 mg







PAR PORTION	
Calories	286
Protéines	12 g
Matières grasses	25 g
Glucides	4 g
Fibres	1 g
Fer	2 mg
Calcium	74 mg
Sodium	219 mg

Œufs brouillés à la mexicaine

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 3 minutes

Quantité : 4 portions

8 œufs	15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
60 ml (¼ de tasse) de lait 2 %	10 ml (2 c. à thé) d'ail haché
60 ml (¼ de tasse) de beurre fondu	½ poivron rouge coupé en dés
1,25 ml (¼ de c. à thé) de cumin	½ jalapeño épépiné et coupé en rondelles
1,25 ml (¼ de c. à thé) de chipotle	2 oignons verts hachés
Sel au goût	15 ml (1 c. à soupe) de feuilles de coriandre fraîche

1. Dans un bol, fouetter les œufs avec le lait, le beurre, le cumin et le chipotle. Saler.
2. Dans une poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire l'ail, le poivron et le jalapeño de 1 à 2 minutes.
3. Verser la préparation aux œufs dans la poêle et cuire de 2 à 3 minutes en remuant à l'aide d'une cuillère en bois, jusqu'à ce que la préparation soit prise.
4. Ajouter les oignons verts et la coriandre. Remuer.



Dîners





Pita à la salade aux œufs

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 10 minutes • Quantité : 4 portions

6 œufs

60 ml (¼ de tasse)
de mayonnaise

45 ml (3 c. à soupe) de
yogourt grec nature 0 %

15 ml (1 c. à soupe)
de moutarde de Dijon

Sel et poivre au goût

2 branches de céleri
coupées en dés

2 oignons verts hachés

60 ml (¼ de tasse)
de persil frais haché

4 pitas

Micropousses au choix
et au goût

1. Dans une casserole, déposer les œufs et couvrir d'eau froide. Porter à ébullition à feu moyen, puis couvrir et cuire 10 minutes. Égoutter et rafraîchir sous l'eau très froide. Écaler les œufs, puis les hacher grossièrement.

2. Dans un bol, mélanger la mayonnaise avec le yogourt

et la moutarde. Saler et poivrer.

3. Ajouter le céleri, les oignons verts et le persil dans le bol. Remuer.

4. Couper les pitas en deux. Garnir chaque demi-pita de la préparation aux œufs et de micropousses.

PAR PORTION

Calories	388
Protéines	16 g
Matières grasses	20 g
Glucides	37 g
Fibres	2 g
Fer	3 mg
Calcium	117 mg
Sodium	611 mg

Club sandwich aux œufs

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 10 minutes • Quantité : 4 portions

4 œufs

12 tranches de pain blanc à sandwich

125 ml (½ tasse) de mayonnaise

4 feuilles de laitue romaine émincées

2 tomates coupées en fines tranches

8 tranches de bacon précuit

1. Dans une casserole, déposer les œufs et couvrir d'eau froide. Porter à ébullition à feu moyen, puis couvrir et cuire 10 minutes. Égoutter et rafraîchir sous l'eau très froide. Écaler les œufs.

2. Trancher les œufs à l'aide d'un coupe-œuf.

3. Faire griller les tranches de pain au grille-pain.

4. Tartiner les tranches de pain de mayonnaise d'un seul côté.

5. Sur le côté tartiné de quatre tranches de pain, répartir les œufs tranchés et la laitue. Couvrir de quatre tranches de pain. Former un second étage avec les tomates et le bacon. Fermer les sandwiches avec les dernières tranches de pain, côté tartiné à l'intérieur.

6. Couper les sandwiches en quatre et fixer chaque triangle avec un cure-dent.

PAR PORTION	
Calories	530
Protéines	18 g
Matières grasses	35 g
Glucides	34 g
Fibres	3 g
Fer	3 mg
Calcium	81 mg
Sodium	939 mg





Wraps au guacamole et œufs

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 10 minutes • Quantité : 4 portions

4 œufs
 2 avocats
 Sel et poivre au goût
 60 ml (¼ de tasse)
 de mayonnaise
 60 ml (¼ de tasse) de
 yogourt grec nature 0 %
 15 ml (1 c. à soupe)
 de jus de lime frais
 30 ml (2 c. à soupe) de
 coriandre fraîche hachée
 30 ml (2 c. à soupe)
 de persil frais haché

5 ml (1 c. à thé) de sriracha
 4 tortillas moyennes
 de blé entier
 1 petit oignon rouge
 émincé
 10 tomates cerises
 de couleurs variées
 coupées en deux
 500 ml (2 tasses)
 de roquette
 ½ poivron jaune
 coupé en lanières

1. Dans une casserole, déposer les œufs et couvrir d'eau froide. Porter à ébullition à feu moyen, puis couvrir et cuire 10 minutes. Égoutter et rafraîchir sous l'eau très froide. Écaler les œufs, puis les hacher.

2. Dans un bol, écraser les avocats avec les œufs à l'aide d'une fourchette. Saler et poivrer.

3. Dans un autre bol, mélanger la mayonnaise avec le yogourt, le jus de lime, les fines herbes et la sriracha. Saler et poivrer.

4. Garnir les tortillas de la préparation aux avocats, d'oignon rouge, de tomates cerises, de roquette et de poivron. Rouler les tortillas délicatement et fixer à l'aide de cure-dents. Servir avec la préparation à la mayonnaise.

PAR PORTION

Calories	490
Protéines	14 g
Matières grasses	35 g
Glucides	35 g
Fibres	12 g
Fer	3 mg
Calcium	188 mg
Sodium	387 mg

Étagé de thon, œufs et poivrons rôtis

Préparation : 20 minutes • Cuisson : 10 minutes • Quantité : 4 portions

4 œufs
300 g (2/3 de lb)
de thon très frais
60 ml (1/4 de tasse)
de mayonnaise
30 ml (2 c. à soupe)
de persil frais haché
1 oignon vert haché
Sel et poivre au goût
15 ml (1 c. à soupe)
d'huile d'olive
15 ml (1 c. à soupe) de
ciboulette fraîche hachée
15 ml (1 c. à soupe) de
graines de sésame grillées
250 ml (1 tasse) de
poivrons rouges rôtis
coupés en dés

6 tomates cerises
coupées en quatre
1/4 de petit oignon rouge
coupé en dés
Micropousses
au choix et au goût

1. Dans une casserole, déposer les œufs et couvrir d'eau froide. Porter à ébullition à feu moyen, puis couvrir et cuire 10 minutes. Égoutter et rafraîchir sous l'eau très froide. Écaler les œufs.

2. Couper le thon en dés et hacher grossièrement les œufs.

3. Dans un bol, mélanger les œufs avec la mayon-

naise, le persil et l'oignon vert. Saler et poivrer.

4. Dans un autre bol, mélanger le thon avec l'huile, la ciboulette et les graines de sésame. Saler et poivrer.

5. Dans un troisième bol, mélanger les poivrons rôtis avec les tomates cerises et l'oignon rouge.

6. Dans quatre verrines, répartir la préparation au thon, puis celle aux œufs. Terminer avec la préparation aux poivrons. Garnir de micropousses.

PAR PORTION

Calories	338
Protéines	25 g
Matières grasses	23 g
Glucides	5 g
Fibres	1 g
Fer	3 mg
Calcium	61 mg
Sodium	394 mg

Variations sous le thème du poisson

Pas de thon frais à la maison ? Remplacez-le par du thon en conserve ! Si vous n'êtes pas fan de thon, du saumon frais ou de la truite fraîche feront tout autant l'affaire. Allez-y selon vos préférences ou ce que vous avez sous la main !







Poke bowl façon salade niçoise

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 12 minutes

Quantité : 4 portions

4 œufs

250 g (environ ½ lb) de
pommes de terre grelots
coupées en deux

150 g (⅓ de lb)
de haricots verts

500 ml (2 tasses) de mé-
lange de laitues printanier

1 boîte de thon de 170 g,
égoutté

3 demi-poivrons de cou-
leurs variées émincés

12 tomates cerises
coupées en deux

1 petit oignon rouge
émincé

12 olives Kalamata
dénouâtées

Pour la vinaigrette :

60 ml (¼ de tasse)
d'huile d'olive

15 ml (1 c. à soupe) de
vinaigre de vin rouge

15 ml (1 c. à soupe) de
moutarde de Dijon

2 filets d'anchois hachés
(facultatif)

Sel et poivre au goût

PAR PORTION

Calories	362
Protéines	16 g
Matières grasses	24 g
Glucides	22 g
Fibres	4 g
Fer	3 mg
Calcium	82 mg
Sodium	575 mg

1. Dans une casserole, déposer les œufs et couvrir d'eau froide. Porter à ébullition à feu moyen, puis couvrir et cuire 10 minutes. Égoutter et rafraîchir sous l'eau très froide. Écaler les œufs, puis les couper en deux.

2. Pendant ce temps, déposer les pommes de terre grelots dans une autre casserole. Couvrir d'eau froide et saler. Porter à ébullition, puis cuire de 7 à 10 minutes. Ajouter les haricots dans la casserole et poursuivre la

cuisson 5 minutes, jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres. Égoutter et refroidir sous l'eau froide.

3. Dans un bol, mélanger les ingrédients de la vinaigrette.

4. Dans quatre bols, répartir séparément le mélange de laitues printanier, le thon, les œufs, les poivrons, les pommes de terre, les tomates cerises et les haricots. Garnir d'oignon rouge et d'olives. Napper de vinaigrette.

Version
barbecue

Faites cuire les pommes de terre dans du papier d'aluminium de 40 à 45 minutes sur le barbecue, en cuisson indirecte. Évidez les pommes de terre, puis farcissez-les et poursuivez la cuisson de 20 à 25 minutes au barbecue.



PAR PORTION

Calories	456
Protéines	25 g
Matières grasses	16 g
Glucides	59 g
Fibres	9 g
Fer	4 mg
Calcium	319 mg
Sodium	603 mg

Pommes de terre farcies à la Sud-Ouest

Préparation : 25 minutes • Cuisson : 56 minutes • Quantité : 4 portions

4 grosses pommes de terre à chair jaune

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

4 œufs

½ boîte de haricots noirs de 540 ml, rincés et égouttés

180 ml (¾ de tasse) de maïs en grains

2,5 ml (½ c. à thé) de cumin

125 ml (½ tasse) de salsa

30 ml (2 c. à soupe) de coriandre fraîche hachée

Sel et poivre au goût

375 ml (1 ½ tasse) de mélange de fromages râpés de type tex-mex

1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).

2. Envelopper les pommes de terre individuellement dans des feuilles de papier d'aluminium. Cuire au four

de 40 à 50 minutes, jusqu'à tendreté.

3. Couper le dessus des pommes de terre, puis les évider à l'aide d'une petite cuillère en gardant un pourtour de chair de 1 cm (½ po). Réserver la chair retirée pour une utilisation ultérieure.

4. Dans une poêle, chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Cuire les œufs de 1 à 2 minutes en remuant à l'aide d'une cuillère en bois, jusqu'à ce qu'ils soient pris.

5. Dans un bol, mélanger les haricots noirs avec le maïs en grains, le cumin, la salsa, les œufs et la coriandre. Saler et poivrer.

6. Farcir les pommes de terre de la préparation aux haricots noirs. Déposer les pommes de terre farcies sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, puis les garnir de fromage.

7. Cuire au four de 15 à 20 minutes.



Salade d'œufs, tomates et asperges aux amandes grillées

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 10 minutes • Quantité : 4 portions

4 œufs
4 tranches de prosciutto
20 à 25 asperges
12 tomates cerises
de couleurs variées
coupées en deux
½ petit oignon rouge
émincé
60 ml (¼ de tasse)
d'amandes tranchées
et grillées
125 ml (½ tasse) de
copeaux de parmesan

Pour la vinaigrette :

60 ml (¼ de tasse)
d'huile d'olive
15 ml (1 c. à soupe) de jus
de citron frais
15 ml (1 c. à soupe) de
moutarde à l'ancienne
15 ml (1 c. à soupe) de
ciboulette fraîche hachée
15 ml (1 c. à soupe) de
pesto aux tomates séchées
Sel et poivre au goût

1. Dans une casserole, déposer les œufs et couvrir

d'eau froide. Porter à ébullition à feu moyen, puis couvrir et cuire 10 minutes. Égoutter et rafraîchir sous l'eau très froide. Écaler les œufs, puis les trancher à l'aide d'un coupe-œuf.

2. Pendant ce temps, dans une assiette allant au micro-ondes, déposer les tranches de prosciutto entre deux feuilles de papier absorbant. Cuire au micro-ondes de 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que les tranches soient croustillantes. Laisser tiédir, puis émietter.

3. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les asperges de 3 à 5 minutes. Refroidir sous l'eau très froide. Égoutter.

4. Dans un bol, mélanger les ingrédients de la vinaigrette.

5. Déposer les asperges dans une assiette de service. Garnir d'œufs, de tomates cerises, d'oignon, d'amandes, de prosciutto et de copeaux de parmesan. Napper de vinaigrette.

PAR PORTION

Calories	397
Protéines	18 g
Matières grasses	31 g
Glucides	13 g
Fibres	3 g
Fer	3 mg
Calcium	87 mg
Sodium	578 mg

Pour tous les goûts

Vous avez un restant de jambon cuit ? Utilisez-le pour remplacer les crevettes dans cette recette. Vous pouvez également réaliser une version végétarienne de cette salade en remplaçant les crustacés par du tofu coupé en cubes.



PAR PORTION

Calories	424
Protéines	20 g
Matières grasses	18 g
Glucides	45 g
Fibres	3 g
Fer	3 mg
Calcium	82 mg
Sodium	473 mg

Salade de pâtes aux œufs et crevettes

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 20 minutes • Quantité : 4 portions

750 ml (3 tasses)
de gemellis

4 œufs

150 g (250 ml) de crevettes
nordiques

1 petit oignon rouge
coupé en petits dés

45 ml (3 c. à soupe)
de persil frais haché

30 ml (2 c. à soupe)
de basilic frais émincé

10 tomates cerises
coupées en deux

Sel et poivre au goût

Pour la vinaigrette :

80 ml (1/3 de tasse) de
yogourt grec nature 0%

60 ml (1/4 de tasse)
de mayonnaise

45 ml (3 c. à soupe)
de jus d'orange

20 ml (4 c. à thé) de
moutarde à l'ancienne

Sel et poivre au goût

1. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes *al dente*. Égoutter, puis refroidir sous l'eau froide. Égoutter de nouveau.

2. Dans la même casserole, déposer les œufs et couvrir d'eau froide. Porter à ébullition à feu moyen, puis couvrir

et cuire 10 minutes. Égoutter et rafraîchir sous l'eau très froide. Écaler les œufs, puis les couper en quartiers.

3. Dans un saladier, mélanger les ingrédients de la vinaigrette.

4. Ajouter les pâtes, les œufs, les crevettes, l'oignon, les fines herbes et les tomates cerises dans le saladier. Saler, poivrer et remuer délicatement.

Mini-quiches jambon et bacon

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 18 minutes • Quantité : 12 mini-quiches

12 tranches de jambon

8 œufs

80 ml (1/3 de tasse)
de lait 2%

250 ml (1 tasse)
de cheddar râpé

4 tranches de bacon
cuites et coupées en dés

60 ml (1/4 de tasse)
d'oignons verts hachés

Sel et poivre au goût

1. Préchauffer le four à 190°C (375°F).

2. Huiler les douze alvéoles d'un moule à muffins. Répartir les tranches de jambon dans les alvéoles et les façonner en coupelles.

3. Dans un bol, fouetter les œufs avec le lait.

4. Ajouter le fromage, le bacon et les oignons verts dans le bol. Saler, poivrer et remuer.

5. Répartir la préparation aux œufs dans les coupelles de jambon.

6. Cuire au four de 18 à 22 minutes, jusqu'à ce que les œufs soient pris.

PAR PORTION

Calories	128
Protéines	11 g
Matières grasses	8 g
Glucides	3 g
Fibres	0 g
Fer	1 mg
Calcium	95 mg
Sodium	486 mg







Salade Cobb au poulet

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 18 minutes

Quantité : 4 portions

125 ml (½ tasse)
de sauce barbecue

10 ml (2 c. à thé)
de paprika fumé doux

15 ml (1 c. à soupe)
d'épices à poulet

15 ml (1 c. à soupe)
d'ail haché

4 petites poitrines
de poulet sans peau

4 œufs

½ laitue romaine
déchiquetée

12 tomates cerises
de couleurs variées
coupées en deux

10 tranches de bacon
précuit coupées
en morceaux

2 avocats coupés
en fins quartiers

¼ d'oignon rouge
coupé en rondelles

Pour la vinaigrette :

30 ml (2 c. à soupe)
d'huile d'olive

15 ml (1 c. à soupe) de jus
de citron frais

10 ml (2 c. à thé) de miel

10 ml (2 c. à thé) de
mélange de fines herbes
séchées

Sel et poivre au goût

PAR PORTION

Calories	670
Protéines	49 g
Matières grasses	39 g
Glucides	30 g
Fibres	8 g
Fer	3 mg
Calcium	55 mg
Sodium	1116 mg

1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).

2. Dans un bol, mélanger les ingrédients de la vinaigrette. Réserver.

3. Dans un autre bol, mélanger la sauce barbecue avec le paprika fumé, les épices à poulet et l'ail.

4. Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer les poitrines de poulet, puis les badigeonner du mélange de sauce barbecue. Cuire au four de 18 à 20 minutes, jusqu'à ce que l'intérieur de la

chair du poulet ait perdu sa teinte rosée. Retirer du four et laisser tiédir avant d'émincer les poitrines.

5. Déposer les œufs dans une casserole et couvrir d'eau froide. Porter à ébullition, puis couvrir et cuire 10 minutes. Égoutter et rafraîchir sous l'eau très froide. Écaler les œufs, puis les couper en deux.

6. Dans une assiette de service, répartir la laitue. Garnir de poulet, d'œufs, de tomates, de bacon, d'avocat et d'oignon. Napper de vinaigrette.

Variez le fromage !

Vous n'êtes pas friand du goût prononcé du fromage de chèvre ? Pas de souci ! Remplacez-le par votre fromage préféré afin de pouvoir profiter de cette délicieuse recette à l'heure du lunch !



Frittata aux tomates, champignons et fromage de chèvre

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 27 minutes • Quantité : 4 portions

15 ml (1 c. à soupe)
d'huile d'olive

1 contenant
de champignons
de 227 g, émincés

1 oignon
coupé en dés

Sel et poivre au goût

8 œufs

60 ml (1/4 de tasse)
de lait 2%

12 tomates cerises
de couleurs variées
coupées en deux

80 g (environ 3 oz) de fro-
mage de chèvre émietté

30 ml (2 c. à soupe)
de basilic frais émincé

1. Préchauffer le four
à 180°C (350°F).

2. Dans une poêle, chauf-
fer l'huile d'olive à feu

moyen. Cuire les champi-
gnons de 1 à 2 minutes.

3. Ajouter l'oignon dans
la poêle. Saler et poivrer.
Poursuivre la cuisson
1 minute. Retirer du feu
et laisser tiédir.

4. Dans un bol, fouetter
les œufs avec le lait. Saler
et poivrer.

5. Ajouter les tomates
cerises, la préparation

aux champignons, le
fromage de chèvre et
le basilic dans le bol.
Remuer.

6. Beurrer un moule
carré de 20 cm (8 po),
puis y verser la prépa-
ration. Cuire au four de
25 à 30 minutes, jusqu'à
ce que la préparation
soit prise. Retirer du four
et laisser tiédir.

PAR PORTION

Calories	307
Protéines	20 g
Matières grasses	20 g
Glucides	11 g
Fibres	2 g
Fer	2 mg
Calcium	260 mg
Sodium	216 mg

Pizzas-pochettes aux œufs

Préparation : 25 minutes • Cuisson : 21 minutes • Quantité : 4 pizzas-pochettes

4 œufs

30 ml (2 c. à soupe)
de persil frais haché

Sel et poivre au goût

15 ml (1 c. à soupe)
d'huile d'olive

1 paquet de pâte
feuilletée surgelée
de 400 g, décongelée

180 ml (3/4 de tasse)
de sauce à pizza

20 tranches de mini-
pepperonis

80 ml (1/3 de tasse)
de mozzarella râpée

1 jaune d'œuf battu
avec un peu d'eau

1. Préchauffer le four
à 205 °C (400 °F).

2. Dans un bol, fouetter
les œufs avec le persil.
Saler et poivrer.

3. Dans une poêle,
chauffer l'huile d'olive
à feu moyen. Cuire la
préparation aux œufs de
1 à 2 minutes en remuant
à l'aide d'une cuillère en
bois, jusqu'à ce que les
œufs soient pris. Retirer
du feu et laisser tiédir.

4. Diviser la pâte
feuilletée en deux. Sur
une surface légère-
ment farinée, abaisser
chaque part de pâte en

un carré de 25 cm (10 po).
Tailler chaque abaisse en
quatre carrés.

5. Sur la moitié des
carrés, étaler un peu de
sauce à pizza. Garnir de
préparation aux œufs,
de mini-pepperonis et
de mozzarella.

6. Badigeonner le pourtour
libre des carrés de jaune
d'œuf. Couvrir avec les
carrés de pâte restants et
sceller les rebords à l'aide
d'une fourchette.

7. Déposer les pizzas-
pochettes sur une plaque de
cuisson tapissée de papier

parchemin. Badigeonner
le dessus de la pâte du jaune
d'œuf restant.

8. Cuire au four de 20 à
25 minutes, jusqu'à ce
que la pâte soit dorée et
croustillante. Retirer du four
et laisser tiédir. Servir avec le
reste de la sauce à pizza.

PAR PORTION

1 pizza-pochette

Calories	558
Protéines	16 g
Matières grasses	40 g
Glucides	35 g
Fibres	4 g
Fer	3 mg
Calcium	83 mg
Sodium	560 mg





Collations



Format lunch

Au lieu de cuire la pâte dans un moule à pain, pourquoi ne pas en faire des portions individuelles qui se glisseront à merveille dans la boîte à lunch ? Il suffit de répartir la pâte dans les alvéoles d'un moule à muffins et de réduire le temps de cuisson à 25 minutes.



PAR PORTION

Calories	385
Protéines	9 g
Matières grasses	29 g
Glucides	24 g
Fibres	2 g
Fer	2 mg
Calcium	254 mg
Sodium	426 mg

Pain salé aux carottes et feta

Préparation : 20 minutes • Cuisson : 1 heure • Quantité : 8 portions

375 ml (1 ½ tasse)
de farine

15 ml (1 c. à soupe)
de poudre à pâte

1,25 ml (¼ de c. à thé)
de muscade

Sel et poivre au goût

3 œufs

160 ml (⅔ de tasse)
de kéfir nature

180 ml (¾ de tasse)
d'huile de canola

15 ml (1 c. à soupe)
de thym frais haché

15 ml (1 c. à soupe)
d'origan frais haché

375 ml (1 ½ tasse) de
carottes râpées finement

250 ml (1 tasse)
de feta émiettée

80 ml (⅓ de tasse)
de tomates séchées
coupées en morceaux

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F).

2. Dans un bol, mélanger la farine avec la poudre à pâte et la muscade. Saler et poivrer.

3. Dans un autre bol, fouetter les œufs avec le kéfir, l'huile, les fines herbes et les carottes.

4. Incorporer les ingrédients secs aux ingrédients humides et remuer jusqu'à

l'obtention d'une préparation homogène. Ajouter la feta et les tomates séchées, puis remuer.

5. Huiler un moule à pain de 18 cm x 10 cm (7 po x 4 po), puis y verser la préparation.

6. Cuire au four de 1 heure à 1 heure 10 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du pain en ressorte propre.

Trempe aux œufs

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 10 minutes • Quantité : 4 portions

4 œufs

60 ml (¼ de tasse)
de mayonnaise

60 ml (¼ de tasse)
de crème sure 14%

15 ml (1 c. à soupe) de
moutarde à l'ancienne

30 ml (2 c. à soupe)
de persil frais haché

15 ml (1 c. à soupe)
de basilic frais émincé

2 oignons verts hachés

30 ml (2 c. à soupe)
de parmesan râpé

Sel et poivre au goût

Crudités au choix

1. Dans une casserole, déposer les œufs et couvrir d'eau froide. Porter à ébullition à feu moyen, puis couvrir et cuire 10 minutes. Égoutter et rafraîchir sous l'eau très froide.

2. Écaler les œufs, puis les hacher grossièrement.

3. Dans un bol, mélanger la mayonnaise avec la crème sure, la moutarde, les fines herbes, les oignons verts, le parmesan et les œufs. Saler et poivrer.

4. Servir la trempe avec les crudités.

PAR PORTION

Calories	212
Protéines	8 g
Matières grasses	18 g
Glucides	3 g
Fibres	0 g
Fer	1 mg
Calcium	78 mg
Sodium	292 mg







Trio d'œufs farcis

Préparation : 20 minutes • Cuisson : 10 minutes
Quantité : 12 demi-œufs farcis

6 œufs
180 ml (¾ de tasse)
de mayonnaise
7,5 ml (½ c. à soupe)
de moutarde de Dijon
Sel et poivre au goût

Pour la garniture classique :

15 ml (1 c. à soupe)
de persil frais haché
7,5 ml (½ c. à soupe)
de poudre d'oignon
2,5 ml (½ c. à thé)
de paprika

Pour la garniture mexicaine :

7,5 ml (½ c. à soupe)
de poudre d'oignon

5 ml (1 c. à thé)
de poudre de chili
1,25 ml (¼ de c. à thé)
de cumin
1,25 ml (¼ de c. à thé)
de coriandre moulue
1,25 ml (¼ de c. à thé)
de chipotle

Pour la garniture au saumon fumé :

½ paquet de saumon
fumé de 70 g
7,5 ml (½ c. à soupe)
d'aneth frais haché
5 ml (1 c. à thé)
de câpres hachées

PAR PORTION

	Garniture classique	Garniture mexicaine	Garniture au saumon fumé
Calories	133	134	144
Protéines	3 g	3 g	5 g
Matières grasses	13 g	13 g	14 g
Glucides	1 g	1 g	0 g
Fibres	0 g	0 g	0 g
Fer	1 mg	1 mg	0 mg
Calcium	17 mg	18 mg	13 mg
Sodium	134 mg	152 mg	271 mg

1. Dans une casserole, déposer les œufs et couvrir d'eau froide. Porter à ébullition à feu moyen, puis couvrir et cuire 10 minutes. Égoutter et rafraîchir sous l'eau très froide. Écaler les œufs.

2. Couper les œufs en deux sur la longueur. Retirer les jaunes en prenant soin de ne pas abîmer les blancs.

3. Dans un bol, mélanger deux jaunes d'œufs avec 60 ml (¼ de tasse) de mayonnaise, 2,5 ml

(½ c. à thé) de moutarde de Dijon et les ingrédients de la garniture classique. Saler et poivrer. Répéter cette étape avec les deux autres garnitures.

4. Remplir une poche à pâtisserie munie d'une petite douille cannelée de la garniture classique. Farcir quatre blancs d'œufs avec la préparation. Répéter cette étape avec les deux autres garnitures. Réserver au frais jusqu'au moment de servir.



Pain aux bananes dans une tasse

Préparation : 10 minutes • Cuisson : 2 minutes • Quantité : 1 portion

½ banane

1 œuf

15 ml (1 c. à soupe)
de yogourt nature 0%

2 gouttes d'extrait
de vanille

15 ml (1 c. à soupe)
d'huile de canola

30 ml (2 c. à soupe)
de cassonade

45 ml (3 c. à soupe)
de farine

2 pincées de poudre
à pâte

1 pincée de sel

10 ml (2 c. à thé) de noix
de Grenoble hachées

10 ml (2 c. à thé) de
pépites de chocolat

1. Dans une grande tasse, réduire la banane en purée à l'aide d'une fourchette.

2. Ajouter l'œuf, le yogourt, la vanille, l'huile et la cassonade dans la tasse. Remuer.

3. Incorporer la farine, la poudre à pâte, le sel, les noix de Grenoble et les pépites

de chocolat. Remuer jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.

4. Cuire au micro-ondes de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le pain soit cuit.

PAR PORTION

Calories	500
Protéines	11 g
Matières grasses	27 g
Glucides	55 g
Fibres	3 g
Fer	4 mg
Calcium	146 mg
Sodium	670 mg

Cœufs marinés à l'asiatique

Préparation : 10 minutes • Cuisson : 10 minutes • Marinage : 5 heures • Quantité : 4 portions

8 œufs

80 ml (1/3 de tasse)
de sauce soya réduite
en sodium

30 ml (2 c. à soupe)
de mirin

15 ml (1 c. à soupe)
de gingembre râpé

10 ml (2 c. à thé)
d'ail haché

30 ml (2 c. à soupe)
de vinaigre de riz

15 ml (1 c. à soupe)
de sucre

1. Dans une casserole, déposer les œufs et couvrir d'eau froide. Porter à ébullition à feu moyen, puis couvrir et cuire 10 minutes. Égoutter et rafraîchir sous l'eau très froide. Écaler les œufs.

2. Dans une petite casserole, mélanger la sauce soya avec le mirin, le gingembre, l'ail, le vinaigre et le sucre. Ajouter 60 ml (1/4 de tasse)

d'eau. Porter à ébullition et laisser mijoter 1 minute à feu doux. Retirer du feu et laisser tiédir.

3. Dans un contenant hermétique, verser la préparation à la sauce soya. Ajouter les œufs dans le contenant et remuer pour bien les enrober de marinade. Couvrir et laisser mariner au frais de 5 à 6 heures ou, idéalement, toute une nuit.

PAR PORTION

Calories	203
Protéines	13 g
Matières grasses	9 g
Glucides	16 g
Fibres	0 g
Fer	2 mg
Calcium	63 mg
Sodium	895 mg

Parfait complément

Ajoutez ces œufs marinés à vos soupes de type ramen pour un savoureux apport en protéines. Psst ! Essayez notre version maison à la page 50 : en plus d'être meilleure pour la santé que les soupes du commerce, les saveurs asiatiques des œufs marinés s'y marieront à merveille !





Barres tendres aux fruits séchés

Préparation : 20 minutes • Cuisson : 35 minutes • Quantité : 10 barres

80 ml (1/3 de tasse)
de beurre ramolli

250 ml (1 tasse)
de cassonade

250 ml (1 tasse) de farine
2 œufs

5 ml (1 c. à thé) d'extrait
de vanille

125 ml (1/2 tasse) de noix
de coco non sucrée râpée

60 ml (1/4 de tasse)
de graines de citrouille

60 ml (1/4 de tasse)
de noix de pin

125 ml (1/2 tasse) de raisins
secs dorés

125 ml (1/2 tasse) de
canneberges séchées

60 ml (1/4 de tasse) de noix
de Grenoble hachées

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Dans un bol, fouetter le beurre avec la moitié de la cassonade à l'aide du batteur électrique, jusqu'à l'obtention d'une préparation crémeuse.

3. Incorporer graduellement la farine et remuer jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.

4. Tapisser un moule carré de 20 cm (8 po) de papier parchemin, puis y verser la préparation. Égaliser la surface.

5. Cuire au four 10 minutes. Retirer du four et laisser tiédir.

6. Pendant ce temps, fouetter les œufs avec la vanille et le reste de la cassonade dans un autre bol.

7. Ajouter la noix de coco, les graines de citrouille, les noix de pin, les raisins secs, les canneberges et les noix de Grenoble dans le bol. Remuer.

8. Verser la préparation aux œufs dans le moule et égaliser la surface.

9. Cuire au four de 25 à 30 minutes. Retirer du four et laisser tiédir.

10. Couper en dix barres.

PAR PORTION

1 barre

Calories	303
Protéines	5 g
Matières grasses	15 g
Glucides	39 g
Fibres	4 g
Fer	2 mg
Calcium	30 mg
Sodium	109 mg

Boules d'énergie

Préparation : 20 minutes • Cuisson : 14 minutes • Quantité : 24 boules

2 bananes réduites en purée

8 dattes (Medjool de préférence) dénoyautées, hachées

1 œuf

5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille

60 ml (¼ de tasse) de beurre d'arachide

375 ml (1 ½ tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide

125 ml (½ tasse) de farine

30 ml (2 c. à soupe) de pacanes hachées

30 ml (2 c. à soupe) de graines de tournesol

30 ml (2 c. à soupe) de graines de citrouille

125 ml (½ tasse) de canneberges séchées

100 g (3 ½ oz) de chocolat noir 70% coupé en morceaux

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).

2. Dans un bol, mélanger les bananes avec les dattes, l'œuf, la vanille et le beurre d'arachide.

3. Ajouter les flocons d'avoine, la farine, les pacanes, les graines de tournesol, les graines de citrouille et les canneberges dans le bol. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une boule de pâte.

4. Façonner 24 boules en utilisant environ 30 ml (2 c. à soupe) de préparation pour chacune d'elles.

5. Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer les boules. Cuire au four de 14 à 17 minutes. Retirer du four et laisser tiédir.

6. Faire fondre le chocolat au micro-ondes ou dans un bain-marie. Remuer jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.

7. Tremper la base des boules d'énergie dans le chocolat. Laisser figer.

PAR PORTION

1 boule

Calories	127
Protéines	3 g
Matières grasses	5 g
Glucides	19 g
Fibres	3 g
Fer	1 mg
Calcium	15 mg
Sodium	13 mg

Faites-en provision !

Ces délicieuses boules d'énergie se congèlent très bien ! Faites-en cuire davantage afin d'en avoir toujours sous la main et, ainsi, être prêt quand une fringale se fait sentir !





Soupers





PAR PORTION	
Calories	297
Protéines	15 g
Matières grasses	15 g
Glucides	26 g
Fibres	1 g
Fer	2 mg
Calcium	241 mg
Sodium	583 mg

Burger à l'œuf

Préparation : 10 minutes • Cuisson : 1 minute • Quantité : 4 portions

80 ml (1/3 de tasse) de
yogourt grec nature 0%

15 ml (1 c. à soupe) de
pesto aux tomates séchées

15 ml (1 c. à soupe) de
ciboulette fraîche hachée

15 ml (1 c. à soupe)
d'huile d'olive

4 œufs

4 pains à hamburger

4 feuilles de laitue Boston

4 tranches de cheddar

1 tomate coupée
en huit tranches

Sel et poivre au goût

1. Dans un bol, mélanger
le yogourt avec le pesto
et la ciboulette.

2. Dans une poêle
antiadhésive, chauffer
l'huile à feu doux-moyen.
Cuire les œufs miroir de 1 à
2 minutes.

3. Faire griller les pains
au grille-pain.

4. Tartiner la base des pains
de préparation au yogourt.
Garnir de laitue, de ched-
dar, de tomate et d'œufs.
Saler et poivrer. Couvrir
avec les pains restants.

Linguines carbonara

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 19 minutes • Quantité : 4 portions

350 g (environ $\frac{3}{4}$ de lb)
de linguines

6 tranches de bacon fumé
coupées en morceaux

1 contenant de champi-
gnons de 227 g, émincés
250 ml (1 tasse) de crème
à cuisson 15 %

125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse)
de parmesan râpé

5 jaunes d'œufs

Sel et poivre au goût

60 ml ($\frac{1}{4}$ de tasse)
de persil frais haché

1. Dans une casserole
d'eau bouillante salée,
cuire les pâtes *al dente*.
Égoutter.

2. Dans la même casse-
role, cuire le bacon de 3 à
5 minutes à feu moyen,
jusqu'à ce qu'il soit doré.
Retirer l'excédent de gras
de la casserole.

3. Ajouter les champi-
gnons dans la casserole
et cuire de 2 à 3 minutes.

4. Incorporer la crème
et le parmesan. Porter
à ébullition, puis laisser
mijoter de 4 à 5 minutes à
feu doux-moyen.

5. Ajouter les pâtes, puis
ajouter 1 jaune d'œuf en
remuant. Saler et poivrer.

6. Répartir les pâtes dans
les assiettes. Garnir chaque
portion d'un jaune d'œuf
et de persil.

PAR PORTION

Calories	719
Protéines	26 g
Matières grasses	36 g
Glucides	75 g
Fibres	4 g
Fer	5 mg
Calcium	231 mg
Sodium	498 mg







Casserole d'œufs au bœuf et fromage en grains

Préparation : 25 minutes

Cuisson : 33 minutes

Quantité : 4 portions

450 g (1 lb) de pommes de terre grelots coupées en deux

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

450 g (1 lb) de bœuf haché mi-maigre

1 oignon haché

15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché

10 ml (2 c. à thé) d'épices à steak

Sel et poivre au goût

250 g (environ 1/2 lb) de fromage en grains

4 œufs

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

2. Dans une casserole, déposer les pommes de terre grelots. Couvrir d'eau froide et saler.

Porter à ébullition, puis cuire de 15 à 18 minutes, jusqu'à tendreté. Égoutter.

3. Dans une poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire le bœuf haché de 5 à 7 minutes en égrainant la viande à l'aide d'une cuillère en bois, jusqu'à ce qu'elle ait perdu sa teinte rosée.

4. Ajouter les pommes de terre grelots, l'oignon, l'ail et les épices à steak dans la poêle. Cuire de 1 à 2 minutes. Saler et poivrer.

5. Transvider la préparation au bœuf dans une casserole allant au four. Garnir de fromage en grains. Casser délicatement les œufs sur le dessus de la préparation.

6. Cuire au four de 12 à 15 minutes.

PAR PORTION

Calories	670
Protéines	45 g
Matières grasses	43 g
Glucides	26 g
Fibres	3 g
Fer	4 mg
Calcium	463 mg
Sodium	1 086 mg



PAR PORTION	
Calories	367
Protéines	15 g
Matières grasses	17 g
Glucides	39 g
Fibres	3 g
Fer	4 mg
Calcium	114 mg
Sodium	1343 mg

Soupe ramen au tofu et œufs

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 24 minutes • Quantité : 4 portions

4 œufs
 15 ml (1 c. à soupe)
 d'huile de canola
 1 oignon haché
 15 ml (1 c. à soupe)
 de gingembre râpé
 15 ml (1 c. à soupe)
 d'ail haché
 4 shiitakes émincés
 ½ poivron rouge émincé
 750 ml (3 tasses)
 de bouillon de légumes
 sans sel ajouté

45 ml (3 c. à soupe)
 de sauce soya réduite
 en sodium
 150 g (⅓ de lb) de tofu
 mi-ferme coupé en cubes
 2 paquets de nouilles
 instantanées de 85 g
 chacun
 12 pois mange-tout
 coupés en deux
 Sel et poivre au goût
 2 oignons verts
 émincés

1. Dans une casserole, déposer les œufs et couvrir d'eau froide. Porter à ébullition à feu moyen, puis couvrir et cuire 10 minutes. Égoutter et rafraîchir immédiatement sous l'eau très froide. Écaler les œufs, puis les couper en deux. Réserver.

2. Dans une autre casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire l'oignon, le gingembre et l'ail 1 minute.

3. Ajouter les shiitakes et le poivron dans la casserole. Cuire 2 minutes.

4. Ajouter le bouillon et la sauce soya. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 8 à 10 minutes.

5. Ajouter le tofu, les nouilles instantanées et les pois mange-tout. Cuire 3 minutes. Saler, poivrer et remuer.

6. Répartir la soupe dans quatre bols. Garnir chaque portion d'un œuf et d'oignons verts.

PAR PORTION

Calories	636
Protéines	23 g
Matières grasses	43 g
Glycides	44 g
Fibres	1 g
Fer	1 mg
Calcium	297 mg
Sodium	597 mg

Quiche *caprese*

Préparation : 20 minutes • Cuisson : 40 minutes • Quantité : 4 portions

300 g ($\frac{2}{3}$ de lb) de pâte à tarte du commerce

6 œufs

125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de crème à cuisson 15 %

Sel et poivre au goût

18 tomates cerises coupées en deux

250 g (environ $\frac{1}{2}$ lb) de mozzarella fraîche râpée

2 oignons verts émincés

12 grandes feuilles de basilic frais hachées

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

2. Sur une surface farinée, abaisser la pâte en un cercle de 25 cm (10 po). Déposer la pâte dans une assiette à tarte de 20 cm (8 po). Au besoin, couper l'excédent de pâte.

3. Dans un bol, fouetter les œufs avec la crème. Saler et poivrer.

4. Répartir les tomates, la mozzarella, les oignons verts et le basilic dans l'abaisse. Couvrir de la préparation aux œufs.

5. Cuire au four de 40 à 45 minutes, jusqu'à ce que la préparation soit prise. Retirer du four et laisser tiédir.





Pad thaï au poulet et crevettes

Préparation : 20 minutes • Cuisson : 11 minutes • Quantité : 4 portions

300 g (2/3 de lb) de nouilles de riz larges

30 ml (2 c. à soupe) d'huile de sésame (non grillé)

2 œufs battus

Sel et poivre au goût

2 poitrines de poulet sans peau coupées en dés

12 crevettes moyennes (calibre 31/40), crues et décortiquées

1 grosse carotte taillée en julienne

15 ml (1 c. à soupe) de graines de sésame

30 ml (2 c. à soupe) de feuilles de coriandre fraîche

Pour la sauce :

60 ml (1/4 de tasse) de sauce soya réduite en sodium

60 ml (1/4 de tasse) de jus de lime frais

30 ml (2 c. à soupe) de cassonade

10 ml (2 c. à thé) de sauce de poisson

5 ml (1 c. à thé) de sriracha

1. Réhydrater les nouilles de riz selon les indications de l'emballage. Égoutter.

2. Dans un bol, mélanger les ingrédients de la sauce.

3. Dans une poêle, chauffer l'huile de sésame à feu moyen. Cuire les œufs de 1 à 2 minutes en remuant. Saler et poivrer. Réserver dans une assiette.

4. Dans la même poêle, cuire les dés de poulet de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce

que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée.

5. Ajouter les crevettes et la julienne de carotte dans la poêle. Cuire de 2 à 3 minutes.

6. Ajouter la sauce, les nouilles de riz et les œufs. Cuire de 1 à 2 minutes en remuant.

7. Au moment de servir, parsemer de graines de sésame et de feuilles de coriandre.

PAR PORTION

Calories	517
Protéines	33 g
Matières grasses	13 g
Glucides	68 g
Fibres	2 g
Fer	1 mg
Calcium	76 mg
Sodium	1 135 mg

Chili végé aux œufs

Préparation : 20 minutes • Cuisson : 41 minutes • Quantité : 4 portions

15 ml (1 c. à soupe)
d'huile d'olive

1 oignon rouge
coupé en dés

3 demi-poivrons
de couleurs variées
coupés en dés

15 ml (1 c. à soupe)
d'ail haché

1 sachet d'assaisonne-
ments à chili de 24 g

1 boîte de tomates
broyées de 796 ml

1 boîte de
tomates en dés
de 540 ml

Sel et poivre
au goût

1 boîte de haricots
rouges de 540 ml,
rincés et égouttés

30 ml (2 c. à soupe)
de coriandre fraîche
émincée

4 œufs

1. Dans une poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire l'oignon, les poivrons et l'ail de 1 à 2 minutes.

2. Ajouter les assaisonne-ments à chili dans la poêle et remuer. Ajouter les tomates broyées et les tomates en dés. Saler et poivrer. Porter à ébullition, puis laisser mijoter

de 30 à 35 minutes à feu doux-moyen.

3. Ajouter les haricots rouges et la coriandre. Prolonger la cuisson de 5 minutes.

4. Casser délicatement les œufs sur le dessus de la préparation. Couvrir et cuire de 5 à 6 minutes.

PAR PORTION

Calories	335
Protéines	18 g
Matières grasses	10 g
Glucides	47 g
Fibres	13 g
Fer	7 mg
Calcium	209 mg
Sodium	789 mg







Riz frit aux œufs et jambon

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 5 minutes

Quantité : 4 portions

30 ml (2 c. à soupe)
d'huile de sésame
(non grillé)

4 œufs battus

180 ml (¾ de tasse) de
jambon coupé en dés

1 oignon coupé en dés

1 branche de céleri
coupée en dés

1 carotte coupée en dés

750 ml (3 tasses)
de riz cuit

250 ml (1 tasse)
de pois verts surgelés,
décongelés

45 ml (3 c. à soupe)
de persil frais haché

Pour la sauce :

60 ml (¼ de tasse)
de sauce soya réduite
en sodium

15 ml (1 c. à soupe)
de vinaigre de riz

15 ml (1 c. à soupe)
de sucre

1. Dans un bol, mélanger les ingrédients de la sauce.

2. Dans une poêle, chauffer la moitié de l'huile de sésame à feu moyen. Cuire les œufs de 1 à 2 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient pris. Transvider dans une assiette. Couper les œufs en morceaux.

3. Dans la même poêle, chauffer le reste de l'huile de sésame à feu moyen. Cuire le jambon,

l'oignon, le céleri et la carotte de 2 à 3 minutes. Réserver dans une assiette.

4. Dans la poêle, cuire le riz de 1 à 2 minutes à feu élevé en remuant.

5. Ajouter la préparation au jambon, les pois verts et les œufs dans la poêle. Remuer. Verser la sauce et cuire de 1 à 2 minutes en remuant.

6. Au moment de servir, parsemer de persil.

PAR PORTION

Calories	435
Protéines	17 g
Matières grasses	13 g
Glucides	61 g
Fibres	3 g
Fer	2 mg
Calcium	65 mg
Sodium	1035 mg



PAR PORTION

Calories	843
Protéines	63 g
Matières grasses	47 g
Glucides	66 g
Fibres	14 g
Fer	8 mg
Calcium	499 mg
Sodium	1 050 mg

Divan aux œufs, sauce aux champignons

Préparation : 25 minutes • Cuisson : 38 minutes • Quantité : 4 portions

4 œufs

30 ml (2 c. à soupe)
d'huile d'olive

1 oignon haché

1 contenant de champignons de 227 g, coupés en quatre

500 ml (2 tasses)
de sauce Alfredo

500 ml (2 tasses)
de brocoli coupé en petits bouquets

Sel et poivre au goût

375 ml (1 ½ tasse)
de cheddar râpé

2 tranches de pain blanc
coupées en petits cubes

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

2. Dans une casserole, déposer les œufs et couvrir d'eau froide. Porter à ébullition à feu moyen, puis couvrir et cuire 10 minutes. Égoutter et rafraîchir

immédiatement sous l'eau très froide. Écaler les œufs, puis les couper en quartiers.

3. Dans une casserole, chauffer la moitié de l'huile à feu moyen. Cuire l'oignon et les champignons de 2 à 3 minutes.

4. Ajouter la sauce dans la casserole et remuer. Porter à ébullition.

5. Ajouter le brocoli et cuire 1 minute. Retirer du feu.

Ajouter les œufs et remuer délicatement. Saler et poivrer.

6. Huiler un plat de cuisson de 20 cm (8 po), puis y verser la préparation aux œufs. Parsemer de cheddar.

7. Dans un bol, mélanger le reste de l'huile avec les cubes de pain. Répartir les cubes de pain sur le cheddar.

8. Cuire au four de 25 à 30 minutes, jusqu'à ce que la préparation soit prise.

Fettucines primavera et œufs pochés

Préparation : 20 minutes • Cuisson : 18 minutes • Quantité : 4 portions

15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de vin blanc

4 œufs

350 g (environ ¾ de lb) de fettucines

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

1 oignon rouge émincé

1 gousse d'ail émincée

3 demi-poivrons de couleurs variées coupés en lanières

1 petite courgette coupée en dés

12 tomates cerises coupées en deux

500 ml (2 tasses) de roquette

Sel et poivre au goût

16 petites feuilles de basilic frais

60 ml (¼ de tasse) de parmesan râpé

1. Dans une casserole, porter 2 litres (8 tasses) d'eau et le vinaigre à ébullition. Casser chacun des œufs dans une tasse. Diminuer l'intensité du feu pour que l'eau frémisses doucement. Faire glisser délicatement les œufs dans l'eau. Éteindre le feu, couvrir la casserole et laisser pocher les œufs de 4 à 5 minutes. Égoutter sur du papier absorbant.

2. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes *al dente*. Égoutter.

3. Dans la même casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire l'oignon et l'ail 1 minute.

4. Ajouter les poivrons et la courgette dans la casserole. Cuire de 2 à 3 minutes en remuant.

5. Ajouter les tomates et la roquette. Saler et poivrer. Chauffer 1 minute.

6. Répartir les pâtes dans des assiettes creuses. Garnir chaque portion d'un œuf poché. Parsemer de feuilles de basilic et de parmesan.

PAR PORTION

Calories	513
Protéines	20 g
Matières grasses	15 g
Glucides	77 g
Fibres	5 g
Fer	4 mg
Calcium	143 mg
Sodium	187 mg



Pochés ou miroir ?

Pas le goût de vous lancer dans la cuisson d'œufs pochés un lundi soir ? Pas de panique, vous pouvez tout aussi bien préparer des œufs cuits dur ou miroir pour cette recette de pâtes !





VERSION BARBECUE

Si vous le souhaitez, cette pizza peut facilement se cuire sur le barbecue ! Préchauffez tout d'abord le barbecue à puissance moyenne-élevée, puis déposez la pizza sur la grille chaude et faites-la cuire de 12 à 15 minutes, couvercle fermé. Garnissez de roquette, arrosez d'huile d'olive et de caramel de vinaigre balsamique, et savourez !

Pizza aux œufs miroir

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 12 minutes

Quantité : 4 portions

PAR PORTION

Calories	416
Protéines	22 g
Matières grasses	30 g
Glucides	25 g
Fibres	5 g
Fer	2 mg
Calcium	433 mg
Sodium	681 mg

4 pains naan	15 ml (1 c. à soupe) de thym frais haché
250 ml (1 tasse) de sauce marinara	4 œufs
1 poivron vert émincé	500 ml (2 tasses) de roquette
18 tomates cerises de couleurs variées coupées en deux	30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
4 champignons émincés	15 ml (1 c. à soupe) de caramel de vinaigre balsamique
1 oignon rouge coupé en fines rondelles	
500 ml (2 tasses) de mozzarella à pizza râpée	

1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).

2. Déposer les pains naan sur deux plaques de cuisson tapissées de papier parchemin. Badigeonner les pains de sauce marinara. Garnir de poivron, de tomates, de champignons et d'oignon. Couvrir de

mozzarella et parsemer de thym. Casser délicatement un œuf au centre de chaque pizza.

3. Cuire au four de 12 à 15 minutes.

4. À la sortie du four, garnir de roquette. Arroser d'huile d'olive et de caramel de vinaigre balsamique.



Pour une note festive

Redécouvrez ce classique d'antan et faites-en une version éclatée en ajoutant 60 ml (¼ de tasse) de boisson alcoolisée de type Baileys à la préparation aux œufs. Vos invités voudront tous connaître votre ingrédient secret!

PAR PORTION

Calories	479
Protéines	8 g
Matières grasses	24 g
Glucides	61 g
Fibres	0 g
Fer	0 mg
Calcium	93 mg
Sodium	431 mg

Tartelettes aux œufs

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 30 minutes • Quantité : 4 portions

250 g (environ ½ lb) de pâte à tarte du commerce
2 œufs

2,5 ml (½ c. à thé) d'extrait de vanille

125 ml (½ tasse) de sucre

30 ml (2 c. à soupe) de beurre fondu

15 ml (1 c. à soupe) de farine

250 ml (1 tasse) de lait 2%
2,5 ml (½ c. à thé) de cannelle (facultatif)

1. Préchauffer le four à 220 °C (425 °F).

2. Sur une surface farinée, abaisser la pâte en un cercle de 35 cm (14 po). Tailler quatre cercles de 15 cm (6 po) dans la pâte.

3. Déposer les cercles de pâte dans quatre moules à tartelettes de 10 cm (4 po).

4. Dans un bol, fouetter les œufs avec la vanille, le sucre, le beurre, la farine et le lait.

5. Répartir la préparation aux œufs dans les moules à tartelettes. Cuire au four 10 minutes.

6. Réduire la température du four à 180 °C (350 °F). Poursuivre la cuisson de 20 à 22 minutes, jusqu'à ce que la préparation soit prise.

7. Retirer du four et laisser tiédir. Si désiré, saupoudrer de cannelle.

PAR PORTION

Calories	945
Protéines	14 g
Matières grasses	68 g
Glucides	69 g
Fibres	6 g
Fer	7 mg
Calcium	108 mg
Sodium	375 mg

Mug cake au chocolat

Préparation : 5 minutes • Cuisson : 2 minutes • Quantité : 1 portion

45 g (environ 1 ½ oz)
de chocolat noir 70 %

45 ml (3 c. à soupe)
de beurre ramolli

15 ml (1 c. à soupe)
de sucre

1 œuf

2 gouttes d'extrait
de vanille

45 ml (3 c. à soupe)
de farine

30 ml (2 c. à soupe) de
pépites de chocolat au lait

1. Dans une grande tasse allant au micro-ondes, faire fondre le chocolat avec le beurre au micro-ondes de 30 à 45 secondes. Remuer jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.

2. Ajouter le sucre, l'œuf et la vanille dans la tasse. Remuer. Ajouter la farine et remuer jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène. Garnir de pépites de chocolat.

3. Cuire au micro-ondes de 1 minute 10 secondes à 1 minute 30 secondes, jusqu'à ce que la préparation soit prise. Au besoin, prolonger la cuisson de quelques secondes.



Sauce César

Préparation : 10 minutes • Cuisson : 2 minutes • Quantité : 4 portions

1 œuf

10 ml (2 c. à thé)
d'ail haché

15 ml (1 c. à soupe)
de moutarde de Dijon

15 ml (1 c. à soupe) de jus
de citron frais

125 ml (½ tasse)
de parmesan râpé

125 ml (½ tasse)
d'huile de canola

Sel et poivre au goût

1. Déposer l'œuf dans une casserole remplie d'eau froide. Porter à ébullition, puis cuire 1 minute 30 secondes.

2. Immerger l'œuf dans un bol d'eau froide et le laisser tiédir quelques minutes avant de l'écaler.

3. Dans un bol, déposer l'ail, la moutarde, le jus de citron, le parmesan et l'œuf. À l'aide du mélangeur à main, mélanger la préparation jusqu'à l'obtention d'une texture homogène.



4. Tout en continuant de mélanger, verser lentement l'huile de canola en un mince filet. Mélanger jusqu'à émulsion complète. Saler et poivrer.

Sauce hollandaise

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 10 minutes • Quantité : 4 portions

4 jaunes d'œufs

30 ml (2 c. à soupe)
d'eau chaude

180 ml (¾ de tasse) de
beurre léger fondu chaud

15 ml (1 c. à soupe)
de jus de citron frais

Sel et poivre au goût

1. Dans un bain-marie, mélanger les jaunes d'œufs avec l'eau chaude. Chauffer en fouettant constamment de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que la préparation double de volume.

2. Verser le beurre fondu chaud en filet en fouettant, jusqu'à l'obtention d'une consistance crémeuse.

3. Ajouter le jus de citron. Saler, poivrer et remuer.



Mayonnaise maison

Préparation : 5 minutes • Quantité : 250 ml (1 tasse)

2 jaunes d'œufs

15 ml (1 c. à soupe)
de jus de citron frais

15 ml (1 c. à soupe)
de moutarde de Dijon

250 ml (1 tasse)
d'huile de canola

Sel et poivre au goût

1. Dans un bol, fouetter les jaunes d'œufs avec le jus de citron et la moutarde.

2. Verser l'huile en filet dans le bol en fouettant constamment, jusqu'à l'obtention de la texture désirée. Saler et poivrer.

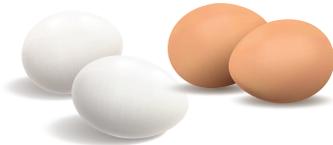


Quelques statistiques

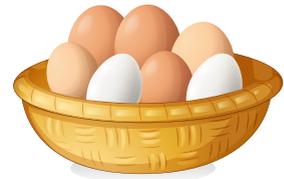


Au Québec,
165 producteurs d'œufs
et **5 millions de poules**
s'occupent à nous approvisionner
en œufs à longueur d'année.

Une poule pond de
300 à 325 œufs
par année, ce qui
représente en
moyenne un œuf
par jour.



Un œuf de
calibre gros
contient **6 g**
de protéines
ainsi que
70 calories.



Plus une poule
est **âgée**,
plus ses œufs
sont **gros.**

C'est la **couleur**
des plumes de la
poule qui définit
celle des œufs.



Les œufs
fournissent
à eux seuls
14 éléments
nutritifs.

L'intensité de
la coloration
du jaune
dépend de
l'alimentation
de la poule.



D'où vient votre œuf?



DÉCOUVREZ-LE EN
3 ÉTAPES FACILES

CODE DU
PRODUCTEUR



1

Rendez-vous
au oeuf.ca



2

Entrez le code
de votre œuf dans
la case appropriée



3

Découvrez votre
producteur d'œufs



oeuf.ca