

L'œuf, l'allié de la rentrée du déjeuner au souper

<https://www.ricardocuisine.com/chroniques/dossier-special/1016-l-uf-l-allie-de-la-rentree-du-dejeuner-au-souper>

En collaboration avec l'[équipe RICARDO](#)



Au déjeuner

Si l'on manque de temps et que l'on veut quelque chose qui soutient au déjeuner, rien de plus facile qu'une omelette au micro-ondes! Disposez-la sur une baguette pour une version plus costaute. On peut aussi opter pour une crêpe à l'œuf miroir rehaussée avec ce qu'on a dans le frigo. Si la rentrée est synonyme de nouveauté pour vous, faites place au gruau salé. Vous n'aurez pas faim avant l'heure du dîner, c'est promis.

<https://www.ricardocuisine.com/recettes/7836-gruau-sale-aux-champignons>

En collation

Un œuf cuit dur constitue une très bonne collation. On l'emploie en tranches pour garnir des craquelins avec des tomates cerises coupées en dés ou pour accompagner des légumes, du fromage et des noix. On prépare les cocos à l'avance, en grosse quantité, grâce à l'autocuiseur. À mettre dans la boîte à lunch ou à garder à la vue au frigo, prêts à combler toutes les fringales!

<https://www.ricardocuisine.com/recettes/8765-oeufs-durs-a-l-autocuiseur>

À l'heure du dîner

Dîner et sandwich forment un bon duo, les jours de semaine. Voici une recette qui permet de profiter des concombres et des fines herbes de saison. Il est tellement simple d'enrichir son lunch avec des œufs hachés dans les salades et sur les pizzas. Si vous êtes en télétravail, essayez ce bol repas express à assembler entre deux rencontres vidéo! Ce sont des moyens faciles d'ajouter des œufs aux repas rapides.

<https://www.ricardocuisine.com/recettes/8806-sandwichs-au-jambon-aux-oeufs-et-aux-herbes>

Pour le souper

On mise sur une recette que toute la famille appréciera, comme une frittata avec fromage en grains à déposer au centre de la table! Incorporez des œufs dans un sauté asiatique avec légumes et riz ou encore dans une chackchouka, un plat maghrébin composé de poivrons, tomates et épices cuits dans la même poêle. Des repas tout-en-un pour les soirs de semaine pressés!

<https://www.ricardocuisine.com/recettes/6657-frittata-aux-saucisses-et-au-fromage-en-grains>

Il existe mille et une façons d'intégrer les œufs dans l'alimentation de tous les jours. C'est pratique, économique, facile et, surtout, ça facilite la routine au quotidien. Les œufs ont leur place au menu pour une rentrée sans soucis et des plus réussies!

Cet article est une collaboration entre l'équipe RICARDO et la Fédération des producteurs d'œufs du Québec.