

Recettes économiques

Moins
de 5\$ par
portion



oeuf.ca

Voici une recette économique
à moins de 5\$ par portion !

Galettes moelleuses avoine et confiture

INGRÉDIENTS

- 1 tasse (250 ml) de beurre ramolli
- 1 tasse (250 ml) de cassonade
- 2 œufs
- 1/2 c. à soupe (7,5 ml) d'extrait de vanille
- 3 tasses (750 ml) de gros flocons d'avoine
- 1-1/2 (375 ml) de farine tout usage
- 1 c. à thé (5 ml) de bicarbonate de soude
- 1/2 c. à thé (2,5 ml) de cannelle
- 1/2 c. à thé (2,5 ml) de sel
- 1/2 tasse (125 ml) de confiture de fraises

- 
1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
 2. Dans un bol, fouetter le beurre avec la cassonade à l'aide du batteur électrique, jusqu'à ce que la préparation pâlisse. Incorporer les œufs un à un en fouettant entre chaque addition. Ajouter la vanille et fouetter de nouveau.
 3. Dans un autre bol, mélanger les flocons d'avoine avec la farine, le bicarbonate, la cannelle et le sel. Incorporer les ingrédients secs aux ingrédients humides et remuer jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
 4. Sur des plaques de cuisson tapissées de papier parchemin, façonner environ 25 boules en utilisant environ 3 c. à soupe (45 ml) de pâte pour chacune d'elles et en les espaçant de 5 cm (2 po). À l'aide d'une cuillère, presser le centre de chaque boule afin de former une cavité.
 5. Garnir la cavité de chaque galette d'environ 1 c. à thé (5 ml) de confiture. Cuire au four de 12 à 14 minutes. Retirer du four et laisser tiédir sur une grille.

Voici une recette économique
à moins de 5\$ par portion !

Omelette roulée farci au Ficello

INGRÉDIENTS

- 4 œufs
- 1 oignon vert émincé
- 1 c. à thé (5 ml) d'assaisonnements pour salade
- 1 tranche de bacon cuite et hachée
- 2 c. à soupe (30 ml) d'échalote sèche (française) hachée
- 1 c. à soupe (15 ml) de basilic frais émincé
- Sel et poivre au goût
- 2 c. à thé (10 ml) de beurre
- 1 fromage à effilocheur (de type Ficello)



1. Dans un bol, fouetter les œufs avec l'oignon vert, les assaisonnements pour salade, le bacon, l'échalote et le basilic. Saler et poivrer.
2. Dans une petite poêle, faire fondre le beurre à feu doux-moyen. Verser la préparation aux œufs dans la poêle en l'inclinant dans tous les sens afin d'en couvrir le fond. Cuire de 3 à 4 minutes, jusqu'à ce que les œufs commencent à prendre.
3. Placer le fromage à effilocheur à une extrémité de l'omelette, puis rouler l'omelette sur le fromage.
4. Retirer l'omelette de la poêle et la couper en rondelles. Servir aussitôt.

Voici une recette économique
à moins de 5\$ par portion !

Soupe ramen aux œufs et aux légumes

INGRÉDIENTS

- 4 œufs
- 4 paquets de nouilles instantanées au poulet de 85 g chacun
- 1 tasse (250 ml) de fèves germées
- 2 carottes coupées en fines juliennes
- 1/4 de tasse (60 ml) d'oignons verts coupés en biseau



1. Déposer les œufs dans une casserole et couvrir d'eau froide. Porter à ébullition, puis couvrir et cuire 6 minutes à feu moyen. Égoutter. Refroidir sous l'eau froide et égoutter de nouveau. Écaler délicatement les œufs, puis les couper en deux.
2. Dans la même casserole, porter 8 tasses (2 litres) d'eau à ébullition. Ajouter les nouilles instantanées et les sachets de bouillon, puis cuire de 2 à 3 minutes en remuant de temps en temps.
3. Répartir la soupe dans quatre bols. Ajouter les fèves germées, les carottes, les œufs mollets et les oignons verts.

**Voici une recette économique
à moins de 5\$ par portion !**

Casserole de riz aux légumes et aux œufs

INGRÉDIENTS

- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive
- 1 sac de mélange de légumes surgelés pour sauce à spaghetti de 750 g
- 1-1/2 (375 ml) de riz blanc à grains longs
- 1 c. à soupe (15 ml) de poudre d'oignon
- 1/2 c. à soupe (7,5 ml) de paprika
- 1 c. à thé (5 ml) de thym séché
- 3 tasses (750 ml) de bouillon de légumes
- 4 œufs



1. Dans une grande poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire le mélange de légumes de 2 à 3 minutes. Ajouter le riz, la poudre d'oignon, le paprika et le thym. Remuer.
2. Verser le bouillon dans la poêle. Porter à ébullition, puis couvrir et laisser mijoter de 20 à 25 minutes à feu doux, jusqu'à absorption presque complète du liquide.
3. À l'aide d'une cuillère, former quatre cavités dans le riz. Dans chaque cavité, casser délicatement un œuf. Couvrir et poursuivre la cuisson de 3 à 5 minutes.

À TOUTE HEURE DE LA JOURNÉE

Les œufs sont un véritable incontournable du petit déjeuner et du brunch. Mais ils sont également sublimes à savourer le midi et dans vos recettes de soirée. Dans le fond, pas besoin de chercher de midi à 14 heures. Les œufs, c'est bon à toute heure du jour... et du soir !



Un œuf
bien de
chez nous!



Au Québec, c'est _____



199 producteurs et
5,7 millions de poules

qui s'occupent à nous alimenter en œufs à longueur d'année.

D'où vient votre œuf ?



DÉCOUVREZ-LE EN 3 ÉTAPES FACILES

1

Rendez-vous au oeuf.ca

2

Entrez le code de votre œuf
dans la case appropriée

3

Découvrez votre
producteur d'œufs



Fédération des
producteurs d'œufs
du Québec

Simplifiez votre quotidien avec les œufs !



DES SOUPERS
RAPIDES ET
ÉCONOMIQUES



DES IDÉES POUR
LES BOÎTES À LUNCHS



DES COLLATIONS
POUR TOUS LES GOÛTS

