



LES OEUFS Recettes

Nutritifs,
économiques,
pratiques,
pourquoi s'en
priver?

Vrai ou faux : les œufs sont mauvais pour le cholestérol sanguin?

Faux. Chez les gens en bonne santé, le cholestérol provenant des aliments influence peu le taux de cholestérol sanguin. Ce sont plutôt les gras de type saturés ou *trans* qui favorisent les dépôts de cholestérol dans les vaisseaux sanguins.

Omelette ou frittata?

✓ Frittata :

- la garniture (légumes, viande) est mélangée avec la préparation d'œufs avant la cuisson.

✓ Omelette :

- la garniture précuite est déposée sur le mélange d'œufs lors de la cuisson. Traditionnellement, l'omelette est pliée sur la garniture.



FRITTATA AU BROCOLI

→ Une recette de base à connaître !

Ingrédients :

- 5 œufs
- ½ t. à 1 t. de lait
- ¼ t. à ½ t. de fromage cheddar râpé
- 2 c. à thé de moutarde de Dijon (facultatif)
- 3 t. de brocolis coupés.
- Sel et poivre au goût

Préparation :

1. Faire cuire les brocolis à la vapeur quelques minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Réserver.
2. Huiler légèrement le fond et les côtés d'une assiette à tarte de 23 cm (9 po) de diamètre ou un moule en pyrex.
3. Dans un grand bol, mélanger les œufs, le lait, le fromage, la moutarde de Dijon, le brocoli réservé, le sel et le poivre.
4. Verser dans le moule préparé et cuire au four 30 minutes à 350°F ou jusqu'à ce que le dessus soit doré.

Variantes

Pourquoi se contenter de brocoli? Ajoutez poireaux, poivrons, oignons, épinards, pommes de terre, jambon en dés, etc. N'oubliez pas de précuire les légumes avant de les ajouter à la préparation d'œufs!



PAIN DORÉ (PAIN PERDU)

→ Simple et délicieux!

Ingrédients :

- 2 œufs
- ½ t. de lait
- 1 pincée de sel
- 4 tranches de pain (nature ou aux raisins ou Multigrains ou aux noix, etc.)
- Huile

Utilisez du pain de grains entiers pour un maximum de fibres alimentaires!

Préparation :

1. Battre ensemble les œufs, le lait et le sel.
2. Imbiber les tranches de pain sur les deux côtés.
3. Cuire des deux côtés dans une poêle légèrement huilée à chaleur moyenne/chaude.

Variantes

✓ Suggestions de parfum :

- Ajouter de l'essence de vanille ou d'amande, muscade, cannelle, zeste d'orange à la préparation d'œufs.

✓ Pain doré sucré :

- Ajouter 1 à 2 c. à soupe de sucre ou sirop d'érable à la préparation d'œufs.

✓ Pain doré croustillant :

- Après avoir imbibé le pain avec le mélange d'œufs, l'enrober d'amandes, de graines de tournesol, de céréales à déjeuner, etc.

OEUFS DURS

→ Idéal pour prolonger la durée de vie des œufs!

→ Les œufs durs se conservent **7 jours** au réfrigérateur.

1. Mettre les œufs dans une casserole en les disposant en une seule couche, et les recouvrir d'eau froide. Ajouter une pincée de sel ou une cuillerée de vinaigre.
2. Porter l'eau à faible ébullition, réduire aussitôt à feu doux et couvrir. À partir de ce moment, compter **10 min.**
3. Retirer du feu immédiatement et refroidir rapidement sous l'eau froide du robinet pour arrêter la cuisson, prévenir la formation d'une pellicule verdâtre autour du jaune et faciliter l'écaillage.

Le sel ou le vinaigre permet de « limiter les dégâts » si l'œuf se fend ou éclate, car le blanc coagulerait alors sur la coquille en scellant celle-ci, évitant ainsi que l'œuf se répande dans l'eau.

Sandwich aux œufs nouveau genre!

Pour une garniture allégée en matières grasses et enrichie en calcium, remplacez la mayonnaise par du yogourt nature ou du fromage ricotta allégé. Ajoutez de la saveur avec de la moutarde de Dijon, de la ciboulette, des oignons verts, du cari, des carottes râpées, du céleri haché, etc.