



Votre guide pour les Œufs

**Bonus :
3 recettes
faciles**

Une source de protéines. Un repas délicieux. Un produit d'épicerie abordable. Rapide à cuisiner et savoureux à manger, l'humble œuf est l'un des aliments les plus populaires et les plus nutritifs de la nature.



Un excellent rapport qualité-prix

Avec une moyenne de seulement 75 calories chacun, on pourrait penser que l'œuf de poule n'a pas grand-chose à offrir. Mais c'est loin d'être le cas !

Un seul œuf est naturellement riche en vitamines et minéraux, incluant 7 grammes de protéines et une bonne dose de sélénium, qui peuvent réduire le risque de certains cancers. Les œufs contiennent également des nutriments qui renforcent le système immunitaire, comme la lutéine et la zéaxanthine, pour lutter contre les maladies. Tout cela pour moins de 2 grammes de graisses saturées ? Oui, s'il vous plaît !

Le métamorphe de la cuisine

Les œufs sont si polyvalents que c'en est incroyable. Brouillés. Durs. À la coque. Pochés. Frits. Au plat. Au four. En coquille. Arrosés au beurre. Quel autre aliment naturel peut être cuisiné de tant de façons différentes et délicieuses ?

Les œufs sont un excellent ajout à tout repas, que ce soit le déjeuner, le dîner, le souper, la collation ou même le dessert ! Avec sa capacité à compléter un hachis copieux, à assaisonner une salade légère, à rehausser un plat de pâtes et à ajouter une texture riche aux produits de boulangerie, il n'est pas étonnant que l'œuf de poule soit un aliment de base savoureux utilisé partout dans le monde.

CONSEIL DE PRO : Les œufs sont bons et bon marché ! Si vous pouvez donc économiser un ou deux dollars de plus, essayez d'acheter des œufs provenant de fermes et de poulaillers locaux.

Vous pouvez soutenir votre communauté et profiter de la nourriture que vous aimez.



5 recettes rapides et saines à base d'œufs ↘

*REMARQUE : Ces recettes nécessitent toutes des œufs de poule, mais vous pouvez les remplacer par des options végétaliennes comme le tofu soyeux, le tofu émietté et même la banane écrasée.



Déjeuner

Brouillade de haricots noirs et d'œufs pour le déjeuner

Commencez votre journée par une brouillade protéinée et coupe-faim.

Ingrédients

½ tasse de poivrons rouges tranchés
¼ tasse d'oignon tranché
½ tasse de haricots noirs en conserve, rincés et égouttés
¼ c. à café de poudre de chili
Sel et poivre au goût
1 cuillère à café d'huile d'olive
1 tasse de jeunes pousses d'épinards
1 œuf entier, battu
2 blancs d'œufs battus
2 cuillères à soupe de fromage cheddar râpé à 2 % de matières grasses

Préparation

Donne : 1 portion
Temps de préparation : 8 minutes
Temps de cuisson : 7 minutes

Faites revenir les poivrons, l'oignon, les haricots, la poudre de chili, le sel et le poivre dans l'huile pendant 4 à 5 minutes. Ajoutez les épinards, l'œuf, les blancs d'œufs et le fromage et faites cuire pendant 2-3 minutes supplémentaires.

Valeur nutritionnelle par portion

Calories	Gras	Gras saturé	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
292	13 g	3 g	406 mg	166 mg	28 g	11 g	4 g	23 g	830 mg



Dîner

Salade méditerranéenne

Profitez d'un repas rapide à midi avec des saveurs lumineuses et ensoleillées en tête. Les œufs et les olives apportent une profondeur riche à cette salade, tandis que du jus de citron et des tomates ajoutent une touche agréable.

Ingrédients

2 œufs
½ tasse de tomates raisins coupées en deux
½ tasse d'artichauts en conserve, égouttés et coupés en quartiers
3 cuillères à soupe d'olives noires dénoyautées et tranchées
1½ tasse de jeunes pousses d'épinards
1 cuillère à soupe de jus de citron frais
2 cuillères à café d'huile d'olive
Sel et poivre au goût

Préparation

Donne : 1 portion

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 12 minutes (pour des œufs durs)

Portez l'eau à ébullition. Faites cuire les œufs pendant 12 minutes. Retirez-les de l'eau et écalez-les. Coupez les œufs en quartiers. Dans un bol moyen, mélangez les œufs, les tomates, les artichauts, les olives, les épinards, le jus de citron et l'huile d'olive et mélangez bien. Ajoutez du sel et du poivre noir au goût et servez.

Valeur nutritionnelle par portion

Calories	Gras	Gras saturé	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
329	22 g	4 g	597 mg	372 mg	17 g	4 g	6 g	17 g	379 mg



Collation

Assiette de collation énergétique

Une petite faim entre les repas ? Faites cuire un œuf dur et dégustez-le avec quelques légumes savoureux pour une collation satisfaisante.

Ingrédients

1 œuf
2 cuillères à soupe de
houmous
6 olives Kalamata coupées
en quartiers
½ tasse de concombre
tranché
½ tasse de petites carottes
tranchées

Préparation

Donne : 1 portion
Temps de préparation : 5 minutes
Cuisson : 12 minutes (pour un œuf dur)

Portez l'eau à ébullition. Faites cuire l'œuf pendant 12 minutes. Sotez de l'eau et écalez. Coupez-le en deux dans le sens de la longueur.

Disposez tous les ingrédients dans une assiette. Étalez le houmous sur les moitiés d'œufs et garnissez d'olives et de légumes, selon votre goût.

Valeur nutritionnelle par portion

Calories	Gras	Gras saturé	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
217	13 g	3 g	471 mg	186 mg	17 g	4 g	6 g	10 g	335 mg



Souper

Shakshuka à l'indienne

Découvrez les multiples saveurs et arômes d'une shakshuka épicée. Ce repas copieux est un délice pour les sens.

Ingrédients

1 cuillère à café d'huile d'olive
1 tasse d'oignon finement haché
½ tasse de tomate finement hachée
1 cuillère à café de pâte d'ail (ou 1 à 2 gousses d'ail écrasées)
½ cuillère à café de poudre de piment rouge
½ cuillère à café de poudre de cumin
Sel et poivre au goût
½ tasse de purée de tomates
4 oeufs
2 cuillères à soupe de coriandre hachée ou 1 cuillère à café de coriandre séchée

Préparation

Donne : 2 portions

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Chauffez l'huile d'olive dans une poêle en fonte ou une poêle antiadhésive épaisse. Ajoutez l'oignon haché. Faites revenir jusqu'à ce que les oignons commencent à caraméliser et prennent une couleur brun clair. Ajoutez la tomate hachée, la pâte d'ail, le sel, le poivre et les épices. Poursuivez la cuisson pendant 5 minutes. Ajoutez les tomates et la purée de tomates.

Mélangez et laissez mijoter pendant une minute. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement. À l'aide d'une cuillère, faites quatre entailles, ou « puits », dans le mélange de tomates. Cassez délicatement un œuf dans chaque entaille.

Réduisez le feu, couvrez la poêle avec un couvercle et laissez cuire à feu doux jusqu'à ce que les blancs d'œufs soient pris, environ 5 minutes.

Découvrez et ajoutez la coriandre fraîche ou sèche pour la décoration.

Servez avec 1 à 2 tranches de pain complet, si désiré.

Valeur nutritionnelle par portion

Calories	Gras	Gras saturé	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
201	10 g	3 g	503 mg	372 mg	16 g	3 g	7 g	15 g	652 mg



Dessert

Gâteau au chocolat dans une tasse

Satisfaisez votre envie de chocolat avec une friandise légère et riche en nutriments !

Ingrédients

¼ tasse de farine d'amandes
¼ cuillère à café de levure chimique
2 cuillères à café de poudre de cacao
1 blanc d'oeuf
1 cuillère à soupe de sirop d'érable
1 cuillère à soupe de lait écrémé (ou de lait d'amande)

Préparation

Donne : 1 portion
Temps de préparation : 3 minutes
Temps de cuisson : 2 minutes

Mélangez tous les ingrédients secs (farine d'amandes, levure chimique, cacao en poudre) dans un petit mug ou un ramequin. Dans un petit bol séparé, battez le blanc d'œuf jusqu'à ce qu'il soit mousseux. Ajoutez le sirop d'érable et le lait au blanc d'œuf et mélangez jusqu'à ce que le tout soit homogène. Ajoutez le mélange de blancs d'œufs dans la tasse et remuez jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.
Cuire au micro-ondes pendant 60 à 90 secondes ou jusqu'à ce que le gâteau soit complètement pris.

Valeur nutritionnelle par portion

Calories	Gras	Gras saturé	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
253	14 g	1 g	196 mg	1 mg	24 g	4 g	15 g	12 g	157 mg