

**À chacun  
son œuf...  
matin, midi, soir**



**oeuf.ca**



MATIN

## Burrito aux œufs et aux haricots

### INGRÉDIENTS

- 8 œufs
- ¼ c. à thé (1 ml) de sel
- ¼ c. à thé (1 ml) de poivre
- 2 c. à soupe (30 ml) de beurre
- 1 tasse (250 ml) de haricots noirs en conserve, égouttés et rincés
- 2 c. à soupe (30 ml) de jus de lime
- 4 grandes tortillas de farine de blé entier, réchauffées
- ½ tasse (125 ml) de salsa
- 2 c. à soupe (30 ml) de coriandre fraîche hachée
- ½ tasse (125 ml) de cheddar râpé

**Variante:** si désiré, ajouter 1 c. à soupe (15 ml) de guacamole ou quelques tranches d'avocat dans chaque burrito.



1. Fouetter les œufs avec le sel et le poivre. Dans une grande poêle antiadhésive, faire fondre le beurre à feu mi-doux; verser le mélange d'œufs. Cuire, en remuant, jusqu'à ce que des grumeaux tendres se forment, soit de 3 à 5 minutes environ.
2. À l'aide d'un pilon à pommes de terre, écraser les haricots avec le jus de lime. Placer les tortillas sur une surface de travail propre; étendre la purée de haricots le long du centre de chaque tortilla. Garnir uniformément de salsa, d'œufs brouillés, de coriandre et de fromage. Plier le bas de chaque tortilla sur la garniture, plier un côté et rouler fermement.

MIDI

## Mini omelettes au choix

### INGRÉDIENTS

- 8 œufs
- 1/2 tasse (125 ml) de lait 2%
- 2 c. à soupe (30 ml) de farine tout usage
- Sel et poivre au goût

### Garniture de jambon, fromage et asperges

- 1/2 tasse (125 ml) de jambon en tranches
- 1/2 tasse (125 ml) de fromage suisse râpé
- 1/2 tasse (125 ml) d'asperges en morceaux

### Garniture de champignons et bacon

- 3 tranches de bacon coupées en morceaux
- 1/4 tasse (60 ml) d'oignons verts hachés
- 1/2 contenant de 227 g de champignons blanc, tranchés

### Garniture de brocoli et cheddar

- 1/2 petit brocoli
- 1/2 tasse (125 ml) de cheddar jaune râpé



1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F)
2. Dans un bol, fouetter les œufs avec le lait et la farine. Saler, poivrer et remuer.
3. Pour les mini-omelettes aux champignons et bacon, cuire le bacon dans une poêle de 5 à 7 minutes à feu doux-moyen, jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant. Ajouter les champignons et poursuivre la cuisson de 4 à 5 minutes. Retirer du feu et laisser tiédir. Ajouter les oignons verts et remuer.
4. Ajouter les ingrédients de l'une des saveurs de mini omelettes dans le bol contenant la préparation aux œufs.
5. Huiler légèrement huit alvéoles d'un moule à muffins, puis y transvider la préparation aux œufs.
6. Cuire au four de 15 à 18 minutes, jusqu'à ce que les œufs soient pris.

## COLLATION

# Oeufs marinés à l'asiatique

### INGRÉDIENTS

- 8 œufs
- 1/3 de tasse (80 ml) de sauce soya réduite en sodium
- 2 c. à soupe (30 ml) de mirin
- 1 c. à soupe (15 ml) de gingembre râpé
- 2 c. à thé (10 ml) d'ail haché
- 2 c. à soupe (30 ml) de vinaigre de riz
- 1 c. à soupe (15 ml) de sucre

**Parfait complément:** ajoutez ces œufs marinés à vos soupes de type ramen pour un savoureux apport en protéines.



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 1/4 de tasse (60 ml) 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 les enrober de marinade. Couvrir et laisser mariner au frais de 5 à 6 heures ou, idéalement, toute une nuit.

## SOUPER

# Chili végétal aux œufs

### INGRÉDIENTS

- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive
- 1 oignon rouge coupé en dés
- 3 demi-poivrons de couleurs variées coupés en dés
- 1 c. à soupe (15 ml) d'ail haché
- 1 sachet d'assaisonnement 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
- 2 c. à soupe (30 ml) 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 assaisonnements 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 5 à 6 minutes.

Au miroir, brouillés, pochés, tournés...

Vous pensez peut-être avoir fait le tour de l'œuf, avoir étudié tous les recoins de sa personnalité ? Détrompez-vous, l'œuf vous cache encore beaucoup de ses attraits sous sa belle coquille lisse...

La Fédération des producteurs d'œufs du Québec vous invite à partir à la découverte des différentes personnalités de l'œuf à [achacunsonœuf.ca](http://achacunsonœuf.ca). Parmi tous ces œufs, il doit bien y en avoir un qui vous ressemble, non ?



**Un œuf  
bien de  
chez nous!**

Au Québec, c'est \_\_\_\_\_



**165 producteurs et  
5 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](http://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

# Quel type d'œuf êtes-vous ?



Bronzé



En boîte



À la cabane



Vedette



Express



Sur son 36



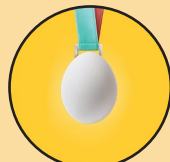
Trois fois par jour



Végé-complet



Trotteur



Champion



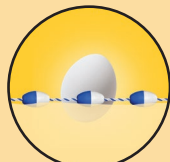
Confort



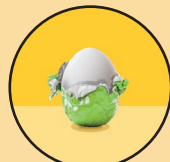
Sports-Études



Tricolore



Saucette



Surprise

**VISITEZ [ACHACUNSONOEU.F.CA](http://ACHACUNSONOEU.F.CA) POUR CONSULTER  
DE SUCULENTES RECETTES**