

**À chacun  
son œuf...  
sandwichs déjeuners**



**oeuf.ca**

# Sandwich déjeuner complet

## INGRÉDIENTS

- 4 muffins anglais
- 4 œufs
- Sel et poivre au goût
- 8 tranches de bacon précuit
- 1-1/2 tasse (375 ml) de bébés épinards
- 2 avocats coupés en tranches
- 2 c. à soupe (30 ml) de ciboulette fraîche hachée



1. Faire griller les muffins anglais au grille-pain.
2. Vaporiser un peu d'huile dans le cuiseur à œufs et y casser un œuf. Saler et poivrer. À l'aide d'une fourchette, percer le jaune et remuer légèrement. Cuire au micro-ondes 1 minute et réserver. Répéter avec les œufs restants.
3. Réchauffer les tranches de bacon 30 secondes au micro-ondes entre deux feuilles de papier absorbant.
4. Garnir les muffins anglais de bébés épinards, de galettes d'œufs, de bacon, de tranches d'avocat et de ciboulette.

# Sandwich déjeuner caprese

## INGRÉDIENTS

- 4 tranches de prosciutto
- 1 avocat
- 2 c. à thé (10 ml) de jus de citron frais
- Sel et poivre au goût
- 4 muffins anglais
- 4 œufs
- 1 boule de mozzarella fraîche de 190 g coupée en tranches
- 1 tomate tranchée
- 8 feuilles de basilic frais
- 1/2 c. à soupe (7,5 ml) de coulis de vinaigre balsamique



1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F)
2. Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer les tranches de prosciutto. Cuire au four de 8 à 10 minutes en retournant les tranches à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Retirer du four et laisser tiédir
3. Pendant ce temps, réduire l'avocat en purée avec le jus de citron dans un bol à l'aide d'une fourchette. Saler et poivrer.
4. Faire griller les muffins anglais au grille-pain.
5. Vaporiser un peu d'huile dans le cuiseur à œufs et y casser un œuf. Saler et poivrer. À l'aide d'une fourchette, percer le jaune et remuer légèrement. Cuire au micro-ondes 1 minute et réserver. Répéter avec les œufs restants.
6. Garnir les muffins anglais de purée d'avocat, de galettes d'œufs, de tranches de prosciutto, de mozzarella, de tomate, de basilic et de coulis de vinaigre balsamique.

## Sandwich déjeuner à la mexicaine

### INGRÉDIENTS

- 4 muffins anglais
- 1/4 de tasse (60 ml) de salsa douce
- 1/4 de tasse (60 ml) de mélange de fromages râpés de type tex-mex râpé
- 4 œufs
- Sel et poivre au goût
- 3 c. à soupe (45 ml) de mayonnaise
- 1/2 tasse (125 ml) de maïs en grains
- 1/2 petit oignon rouge coupé en fines rondelles
- 4 petites feuilles de laitue Boston



1. Faire griller les muffins anglais au grille-pain.
2. Vaporiser un peu d'huile dans le cuiseur à œufs et y casser un œuf. Ajouter la salsa et le mélange de fromages. Saler et poivrer. À l'aide d'une fourchette, percer le jaune et remuer légèrement. Cuire au micro-ondes 1 minute et réserver. Répéter avec les œufs restants.
3. Garnir les muffins anglais de mayonnaise, de galettes d'œufs, de maïs, d'oignon rouge et de laitue Boston.

# Sandwich déjeuner à l'houmous

## INGRÉDIENTS

- 4 muffins anglais
- 4 œufs
- Sel et poivre au goût
- 1/3 de contenant de houmous classique de 260 g
- 1-1/2 tasse (375 ml) de roquette
- 1/2 tasse (125 ml) de poivrons rouge rôtis émincés



1. Faire griller les muffins anglais au grille-pain.
2. Vaporiser un peu d'huile dans le cuiseur à œufs et y casser un œuf. Saler et poivrer. À l'aide d'une fourchette, percer le jaune et remuer légèrement. Cuire au micro-ondes 1 minute et réserver. Répéter avec les œufs restants.
3. Garnir les muffins anglais de houmous, de galettes d'œufs, de poivrons rouges rôtis et de roquette.

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**. 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 \_\_\_\_\_



**178 producteurs et  
5,5 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



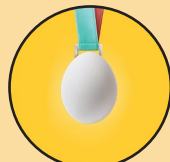
Trois fois par jour



Végé-complet



Trotteur



Champion



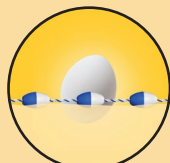
Confort



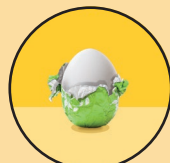
Sports-Études



Tricolore



Saucette



Surprise

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