

À chacun son œuf... recettes économiques



oeuf.ca

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

Burrito matin

INGRÉDIENTS

- 2 œufs
- 2 c. à soupe (30 ml) de lait
- 1/2 petit poivron vert, épépiné et coupé en dés
- 2 c. à soupe (30 ml) de cheddar râpé
- 1 petite tortilla à la farine
- 2 c. à soupe (30 ml) de salsa moyenne
- Sel et poivre au goût



1. Fouetter les œufs, le lait, le poivron, le sel et le poivre dans un petit bol.
2. Chauffer la poêle à feu moyen-vif. Verser la préparation aux œufs et immédiatement réduire le feu à mi-doux. À mesure que les œufs commencent à prendre, à l'aide d'une spatule, racler délicatement le fond et la paroi de la poêle pour former de gros grumeaux. Cuire jusqu'à ce que les œufs épaississent et qu'il n'y ait plus de liquide visible, mais que les œufs ne soient pas secs. Garnir de fromage.
3. À l'aide d'une cuillère, déposer les œufs au centre de la tortilla et garnir de salsa moyenne. Rouler puis rentrer les bords.

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

Pommes de terre farcies à la Sud-Ouest

INGRÉDIENTS

- 4 grosses pommes de terre à chair jaune
- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive
- 4 œufs
- 1/2 boîte de haricots noirs (540 ml), rincés et égouttés
- 3/4 de tasse (180 ml) de maïs en grains
- 1/2 c. à thé (2,5 ml) de cumin
- 1/2 tasse (125 ml) de salsa
- 2 c. à soupe (30 ml) de coriandre fraîche hachée
- Sel et poivre au goût
- 1-1/2 tasse (375 ml) de mélange de fromages râpés de type tex-mex



1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
2. Envelopper les pommes de terre individuellement dans des feuilles de papier d'aluminium. Cuire au four de 40 à 50 minutes, jusqu'à tendreté.
3. Couper le dessus des pommes de terre, puis les évider à l'aide d'une petite cuillère en gardant un pourtour de chair de 1 cm (1/2 po). Réserver la chair retirée pour une utilisation ultérieure.
4. Dans une poêle, chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Cuire les œufs de 1 à 2 minutes en remuant à l'aide d'une cuillère de bois, jusqu'à ce qu'ils soient pris.
5. Dans un bol, mélanger les haricots noirs avec le maïs en grains, le cumin, la salsa, les œufs et la coriandre. Saler et poivrer.
6. Farcir les pommes de terre de la préparation aux haricots noirs. Déposer les pommes de terre farcies sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, puis les garnir de fromage.
7. Cuire au four de 15 à 20 minutes.

**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 !**

Petits feuilletés aux œufs

INGRÉDIENTS

- 1 rouleau de pâte pour petits pains feuilletés (de type Pillsbury) de 340 g
- 1/4 de tasse (60 ml) de beurre fondu
- 1/2 tasse (125 ml) de cheddar jaune râpé
- 10 œufs
- 1/4 de tasse (60 ml) d'oignons verts hachés
- 1 c. à soupe (15 ml) de sriracha (facultatif)



1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
2. Séparer les morceaux de pâte pour les petits pains feuilletés.
3. Sur le plan de travail légèrement fariné, aplatir légèrement les morceaux de pâte à l'aide des mains de manière à obtenir des disques d'environ 7,5 cm (3 po) de diamètre.
4. Déposer les disques de pâte sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Badigeonner les disques de beurre fondu.
5. À l'aide d'un emporte-pièce rond de 4 cm (environ 1 1/2 po) de diamètre, tailler un cercle au centre de chaque disque de pâte, puis déposer les cercles sur la plaque. Dans chaque trou formé, casser un œuf.
6. Cuire au four de 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que le pain soit cuit et que le blanc des œufs soit pris, mais que le jaune soit encore coulant.
7. Environ 2 minutes avant la fin de la cuisson, parsemer les œufs de fromage
8. Au moment de servir, garnir d'oignons verts et, si désiré, de sriracha.

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

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



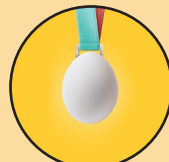
Trois fois par jour



Végé-complet



Trotteur



Champion



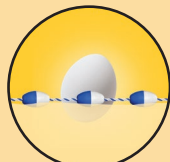
Confort



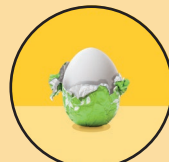
Sports-Études



Tricolore



Saucette



Surprise

**VISITEZ ACHACUNSONOEU.FR POUR CONSULTER
DE SUCULENTES RECETTES**