

## Les oeufs : précieuses protéines de la cuisine végétarienne

<https://www.ricardocuisine.com/chroniques/dossier-special/948-les-oeufs-precieuses-protéines-de-la-cuisine-vegetarienne>

En collaboration avec l'[équipe RICARDO](#)



Riches en protéines, savoureusement polyvalents, les cocos ont la cote du matin au soir. Pas étonnant qu'ils soient les grands favoris de nombreux végétariens. Il faut dire que ces petites merveilles ovales nous simplifient bien souvent la vie. Ils se cuisinent en un rien de temps et s'harmonisent parfaitement à toutes les saveurs du monde. Et, entre nous, ils sont encore meilleurs quand ils proviennent de chez nous. De la ferme à l'assiette, les œufs du Québec n'ont rien à cacher et beaucoup à offrir aux recettes végé.

### Les pros des protéines

Les protéines servent à la fabrication et à la réparation des muscles, des organes, de la peau, des cheveux et des autres tissus... Impossible donc de s'en passer. Selon le Guide alimentaire canadien, les œufs sont une source de protéines de grande qualité : chaque coco de calibre gros en contient près de 6,5 grammes et renferme les 9 aminés essentiels. Leur teneur en protéines ne constitue pas leur seul avantage les œufs recèlent aussi de bons gras insaturés, plusieurs vitamines et minéraux, des antioxydants et une foule d'autres éléments nutritifs et bénéfiques pour la santé.

### Matin, midi, soir!

Les œufs ne sont pas réservés qu'au déjeuner. Ces incontournables de l'alimentation végétarienne s'invitent dans l'assiette à toute heure de la journée. Mieux encore, ils se déclinent de mille façons : au plat sur une tartine aux champignons, pochés sur un lit de poivrons et d'aubergines ou encore cuits dur dans une salade tiède de légumes rôtis et de kamut. Autrement dit, difficile d'être à court d'idées quand on a une douzaine d'œufs au frigo.

### Recette : Tartines aux oeufs et aux champignons

<https://www.ricardocuisine.com/recettes/8570-tartines-aux-oeufs-et-aux-champignons>

<https://ricardocuisine.com/videos/recettes-de-semaine/3455-oeufs-poches-au-poivron-et-a-l-aubergine>

## **L'allié de la semaine**

Pas besoin de se casser le coco pour manger végé en semaine. Il suffit de casser un œuf! Cette recette de tostadas végétariennes en est la preuve. Parfaite pour briser la monotonie des recettes de semaine.

Tostadas à l'oeuf frit et sauce barbecue

<https://www.ricardocuisine.com/recettes/8777-tostadas-a-l-oeuf-frit-et-sauce-barbecue>

Les œufs font partie intégrante de la cuisine végétarienne, mais attention : ils ne sont pas tous à mettre dans le même panier. Pour vous assurer d'une qualité irréprochable et encourager l'économie d'ici, privilégiez les œufs produits localement. Curieux de découvrir la famille derrière les cocos que vous consommez? Sortez vos œufs et rendez-vous [ici](#).

*Cet article est une collaboration entre l'équipe RICARDO et la Fédération des producteurs d'œufs du Québec.*