



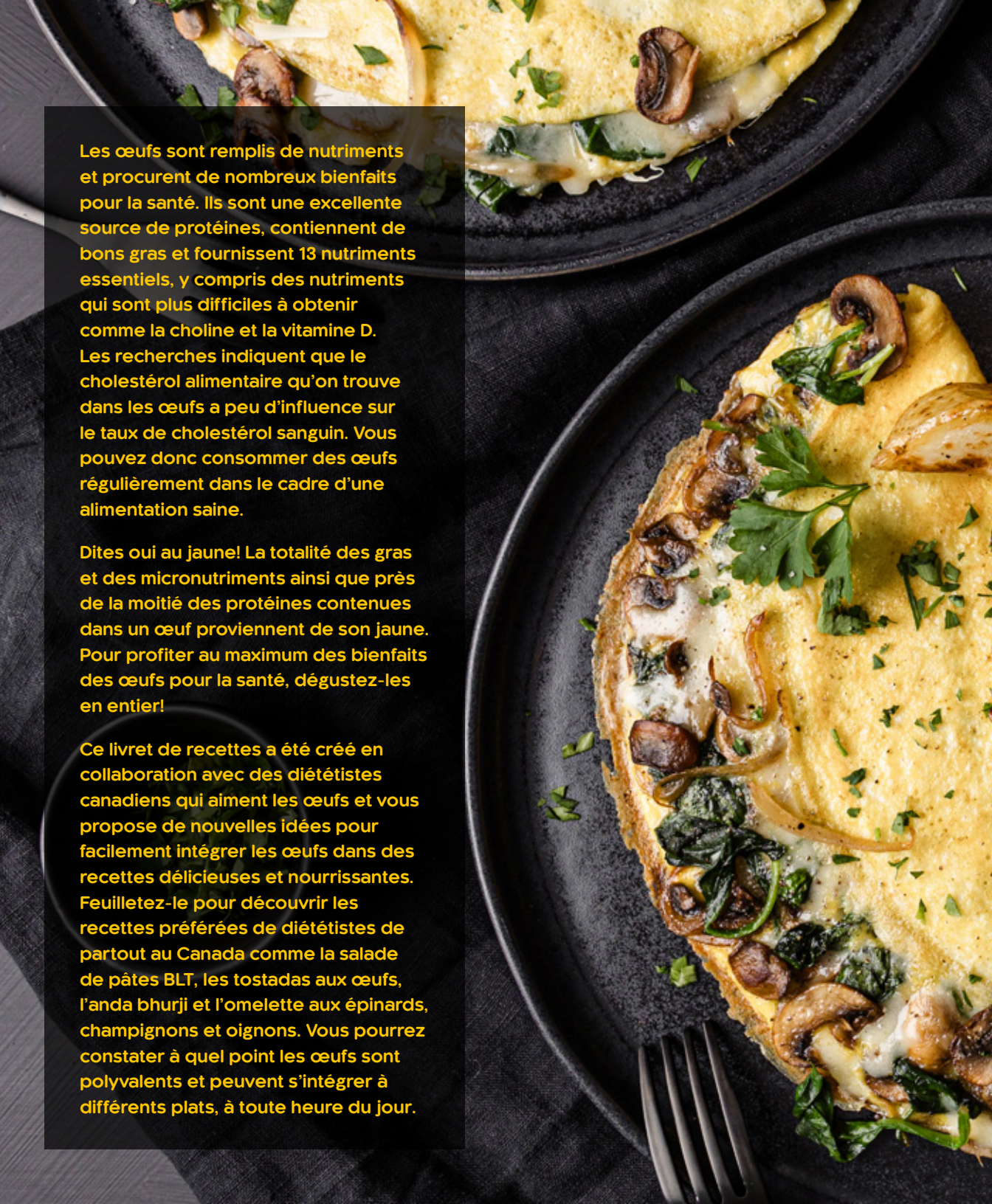
# Manger sainement grâce aux œufs

10 délicieuses recettes  
élaborées par des  
diététistes du Canada



j'craque pour  
toi mon coco®



The image shows two plates of omelets. The omelets are cooked in a dark pan and are topped with sliced mushrooms, green herbs, and melted cheese. The background is a dark, textured surface. The text is overlaid on a dark grey rectangular area on the left side of the image.

Les œufs sont remplis de nutriments et procurent de nombreux bienfaits pour la santé. Ils sont une excellente source de protéines, contiennent de bons gras et fournissent 13 nutriments essentiels, y compris des nutriments qui sont plus difficiles à obtenir comme la choline et la vitamine D. Les recherches indiquent que le cholestérol alimentaire qu'on trouve dans les œufs a peu d'influence sur le taux de cholestérol sanguin. Vous pouvez donc consommer des œufs régulièrement dans le cadre d'une alimentation saine.

Dites oui au jaune! La totalité des gras et des micronutriments ainsi que près de la moitié des protéines contenues dans un œuf proviennent de son jaune. Pour profiter au maximum des bienfaits des œufs pour la santé, dégustez-les en entier!

Ce livret de recettes a été créé en collaboration avec des diététistes canadiens qui aiment les œufs et vous propose de nouvelles idées pour facilement intégrer les œufs dans des recettes délicieuses et nourrissantes. Feuilletez-le pour découvrir les recettes préférées de diététistes de partout au Canada comme la salade de pâtes BLT, les tostadas aux œufs, l'anda bhurji et l'omelette aux épinards, champignons et oignons. Vous pourrez constater à quel point les œufs sont polyvalents et peuvent s'intégrer à différents plats, à toute heure du jour.





## Recettes

---

- 3** Poêlée d'œufs et de pommes de terre au pesto
- 5** Anda Bhurji
- 7** Omelette aux épinards, champignons et oignons
- 9** Salade de pâtes BLT aux œufs
- 11** Salade des trois sœurs
- 13** Tostadas aux œufs
- 15** Bouchées aux œufs, cheddar et jalapeno
- 17** Bol impérial au tofu
- 19** Quiche aux légumes
- 21** Œufs à l'avocat cuits au four





**Hannah Magee, Dt.P**

@hannahmagee\_rd  
hannahmageerd.com

**Valeur nutritive par portion (la moitié de la poêlée)**

Calories .....	<b>500 kcal</b>	Sodium .....	<b>620 mg</b>	Sucres .....	<b>6 g</b>
Gras .....	<b>31 g</b>	Glucides .....	<b>38 g</b>	Protéines .....	<b>19 g</b>
Gras saturés .....	<b>7 g</b>	Fibres .....	<b>5 g</b>		

# Poêlée d'œufs et de pommes de terre au pesto

Cette poêlée d'œufs et de pommes de terre au pesto constitue un repas sain, facile et rapide à préparer, idéal à tout moment de la journée. Le plus beau? Le nettoyage se fait en un clin d'œil.



portions  
2



temps de préparation  
10 minutes



temps de cuisson  
20 minutes



temps complet  
30 minutes



## Ingrédients

- 2 c. à table (30 ml) d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail, émincées
- 1 poivron rouge moyen, haché
- 6 petites pommes de terre jaunes, hachées
- Sel et poivre, au goût
- 3 grosses feuilles de chou frisé, tiges enlevées et hachées
- 2 c. à table (30 ml) de pesto de basilic maison ou du commerce, divisées
- 4 gros œufs
- 2 c. à table (30 ml) de fromage fêta

## Préparation

1. Dans une poêle, chauffer l'huile d'olive à feu moyen, ajouter l'ail émincé et le poivron rouge haché. Remuer de 3 à 4 minutes, jusqu'à ce que les légumes dégagent leur arôme.
2. Incorporer les pommes de terre hachées. Assaisonner de sel et de poivre au goût. Couvrir la poêle et cuire les pommes de terre environ 15 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres et commencent à dorer.
3. Ajouter le chou frisé haché et la moitié du pesto. Cuire en remuant pour faire tomber le chou, environ de 2 à 3 minutes.
4. Dégager de l'espace dans la poêle pour y casser les œufs. Couvrir et laisser cuire les œufs jusqu'à ce que les blancs soient pris, mais que les jaunes soient encore coulants.
5. Garnir du reste du pesto, saupoudrer de fromage fêta et servir.





**Nita Sharda, Dt.P et  
Jessica Penner, Dt.P**

@happyhealthyeaters  
happyhealthyeaters.com

#### Valeur nutritive par portion (le quart de la recette)

Calories .....	<b>240 kcal</b>	Sodium .....	<b>440 mg</b>	Sucres .....	<b>5 g</b>
Gras .....	<b>16 g</b>	Glucides .....	<b>11 g</b>	Protéines .....	<b>14 g</b>
Gras saturés .....	<b>3.5 g</b>	Fibres .....	<b>3 g</b>		

# Anda Bhurji

Ces œufs brouillés aux légumes et aux épices indiennes constituent un repas parfaitement adapté pour les bébés et qui plaira à toute la famille!



portions  
4



temps de préparation  
5 minutes



temps de cuisson  
20 minutes



temps complet  
25 minutes



## Ingrédients

- 2 c. à table (30 ml) d'huile de canola ou d'avocat
- 1 ½ c. à thé (7,5 ml) de graines de cumin, entières
- ½ tasse (125 ml) d'oignons, en dés
- 1 c. à table (15 ml) de gingembre, émincé
- 1 gousse d'ail, émincée
- 1 tasse (250 ml) de petits pois surgelés
- ⅔ tasse (160 ml) de champignons, en dés
- ½ tasse (125 ml) de poivrons, en dés
- ½ tasse (125 ml) de tomates, en dés
- 1 c. à thé (5 ml) de curcuma
- ¼ – ½ c. à thé (1,25 – 2,5 ml) de poivre de Cayenne (facultatif)
- ¼ c. à thé (1,25 ml) de garam masala
- ½ c. à thé (2,5 ml) de sel (omettre pour les bébés)
- 7 œufs, battus (on peut utiliser jusqu'à 8 ou 9 œufs)
- Coriandre fraîche, pour garnir

## Préparation

1. Chauffer l'huile à feu moyen environ 90 secondes, puis ajouter les graines de cumin. Laisser griller les graines de cumin une minute, en veillant à ce qu'elles ne brûlent pas.
2. Ajouter l'oignon, le gingembre et l'ail et faire revenir pendant 4 minutes.
3. Réduire le feu à moyen doux. Ajouter les petits pois surgelés et faire sauter environ 5 minutes, en remuant souvent. Dans la cuisine indienne, on préfère que les petits pois soient bien cuits.
4. Ajouter les champignons et les poivrons et sauter 2 minutes, jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres.
5. Ajouter les tomates en dés, le curcuma, le poivre de Cayenne, le garam masala et le sel. Cuire jusqu'à ce que la tomate fonde dans les légumes, environ 4 minutes.
6. Ajouter les œufs battus au mélange. Ne pas remuer le mélange tout de suite. Laisser cuire les œufs pendant 30 secondes, avant de les plier à l'aide d'une spatule. Continuer de plier les œufs jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits, environ 3 minutes. Plus on remue les œufs, plus le mélange sera fin. On peut choisir la texture qui convient le mieux aux tout-petits.
7. Pour les adultes, garnir de coriandre hachée. Servir avec du pain naan, rôti, ou autre et avec du ghee ou du beurre pour tartiner.





Tamara Saslove, Dt.P



### Valeur nutritive par portion (1 omelette)

Calories .....	<b>480 kcal</b>	Sodium .....	<b>700 mg</b>	Sucres .....	<b>4 g</b>
Gras .....	<b>38 g</b>	Glucides .....	<b>10 g</b>	Protéines .....	<b>26 g</b>
Gras saturés .....	<b>16 g</b>	Fibres .....	<b>3 g</b>		



# Omelette aux épinards, champignons et oignons

Les omelettes sont idéales pour les soupers de semaine! En plus d'être rapides et simples à préparer, elles sont nourrissantes et peuvent être personnalisées d'innombrables façons. Cette omelette est l'une de mes combinaisons de saveurs préférées et elle s'agence parfaitement à du pain de blé entier ou des pommes de terre.



portions  
**2**



temps de préparation  
**5 minutes**



temps de cuisson  
**15 minutes**



temps complet  
**20 minutes**



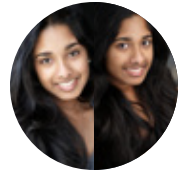
## Ingrédients

1 c. à table (15 ml) d'huile  
1 tasse (250 ml) de champignons  
cremini, finement tranchés  
1 oignon moyen, tranché  
½ c. à thé (2,5 ml) de sel  
kasher, divisé  
½ c. à thé (2,5 ml) de poivre  
noir, divisé  
2 tasses (500 ml) de bébés  
épinards frais  
5 gros œufs  
½ tasse (125 ml) de gruyère râpé  
2 c. à table (30 ml) de beurre,  
divisées  
Persil frais émincé, pour garnir

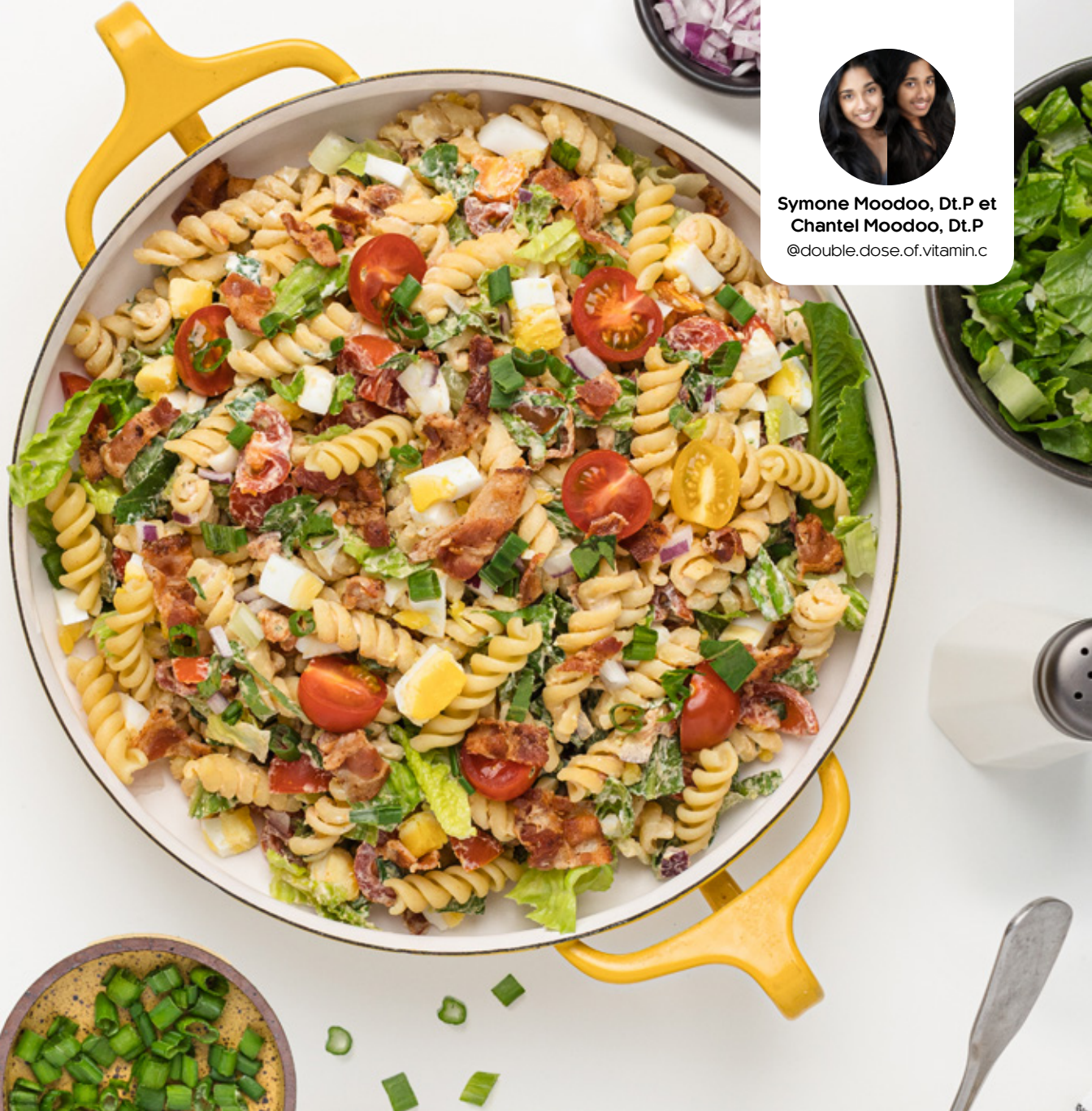
## Préparation

1. Faire chauffer l'huile dans une grande poêle à feu moyen vif. Ajouter les champignons et l'oignon. Cuire environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et dorés. Ajouter ¼ c. à thé de sel et de poivre, puis ajouter les épinards et chauffer pour les faire tomber. Transférer le mélange de champignons dans une assiette et essuyer la poêle.
2. Dans un petit bol à mélanger, casser les œufs. À l'aide d'un petit fouet ou d'une fourchette, battre avec le reste du sel et du poivre, jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène et légèrement mousseuse.
3. Mettre 1 c. à table de beurre dans la poêle et chauffer à feu moyen.
4. Ajouter la moitié du mélange d'œufs et remuer à l'aide d'une spatule en caoutchouc, en ramenant les bords vers le centre et en faisant légèrement tourner la poêle. Cuire environ 2 minutes, jusqu'à ce que les œufs soient légèrement luisants sur le dessus.
5. Déposer la moitié du mélange de champignons sur la moitié des œufs cuits, puis recouvrir de ¼ de tasse de fromage. Soulever doucement le bord de l'omelette et vérifier si le dessous est légèrement doré. Une fois dorés, replier délicatement les œufs sur la garniture.
6. Faire glisser l'omelette de la poêle à une assiette pour servir. Répéter les étapes précédentes pour préparer une deuxième omelette. Garnir de persil frais et d'un peu plus de poivre noir, si désiré.





Symone Moodoo, Dt.P et  
Chantel Moodoo, Dt.P  
@double.dose.of.vitamin.c



**Valeur nutritive par portion (le quart de la salade)**

Calories .....	<b>630 kcal</b>	Sodium .....	<b>730 mg</b>	Sucres .....	<b>12 g</b>
Gras .....	<b>30 g</b>	Glucides .....	<b>57 g</b>	Protéines .....	<b>33 g</b>
Gras saturés .....	<b>15 g</b>	Fibres .....	<b>4 g</b>		



# Salade de pâtes BLT aux œufs

Revamper votre dîner avec cette impressionnante salade de pâte inspirée de l'indémoudable sandwich bacon, laitue et tomates! Pour un repas plus nourrissant, ajoutez-y des œufs de haute qualité. En tant que source de protéines rapide à préparer, les œufs complètent à merveille tout repas. Grâce à la sensation de satiété satisfaisante qu'ils procurent, ils vous aideront à tenir le coup tout au long de la journée!



portions  
3-4



temps de préparation  
15 minutes



temps de cuisson  
10 minutes



temps complet  
25 minutes



## Ingrédients

### Salade

- 3 tasses (750 ml) de pâtes de type fusilli, cuites
- 8 tranches de bacon, hachées
- 6 œufs, cuits durs et hachés
- 1 pomme de laitue Iceberg ou romaine, hachée
- 1 ½ tasse (375 ml) de tomates, en dés
- ¼ oignon rouge, haché finement
- ¼ de tasse (60 ml) d'oignons verts (la partie verte), hachés

### Vinaigrette

- 1 tasse (250 ml) de yogourt grec nature
- 1 paquet (150 g) de fromage Boursin ail et fines herbes
- 2 c. à thé (10 ml) de sucre blanc
- Sel et poivre noir, au goût

## Préparation

1. Cuire les pâtes selon les directives sur l'emballage et réserver.
2. Chauffer une poêle à frire à feu moyen et y cuire le bacon jusqu'à la cuisson désirée. Réserver.
3. Dans un bol, mettre le yogourt grec, le fromage Boursin, le sucre et les assaisonnements et bien mélanger.
4. Pour servir, ajouter la laitue hachée, les tomates et les oignons à la base de la salade de pâtes. Garnir ensuite de bacon et d'œufs cuits durs.
5. Ajouter la vinaigrette au moment de servir et savourer!





**Sharon Swampy**  
**Dt.P, EAD**

@indigenounutritionist

**Valeur nutritive par portion (le quart de la salade)**

Calories .....	<b>515 kcal</b>	Sodium .....	<b>302 mg</b>	Sucres .....	<b>10 g</b>
Gras .....	<b>24 g</b>	Glucides .....	<b>48 g</b>	Protéines .....	<b>22 g</b>
Gras saturés .....	<b>5 g</b>	Fibres .....	<b>10 g</b>		

# Salade des trois sœurs

Délicieuse et nutritive, cette recette convient aux régimes alimentaires diabétiques et met en vedette les trois sœurs : le maïs, les haricots et la courge. Comme elle est riche en protéines et en fibres, cette salade nourrissante est des plus satisfaisante.



portions  
**4**



temps de préparation  
**10 minutes**



temps de cuisson  
**25 minutes**



temps complet  
**35 minutes**



## Ingrédients

### Salade

- 1 petite courge musquée, en dés (environ 4 tasses)
- 1 c. à table (15 ml) d'huile d'olive
- ½ c. à thé (2,5 ml) de poivre noir
- 8 gros œufs
- 1 casseau de tomates cerises, coupées en deux
- ½ petit oignon rouge, tranché
- 1 boîte de conserve (540 ml) de haricots blancs, sans sel ajouté
- 1 boîte de conserve (310 ml) de maïs, sans sel ou à faible teneur en sodium
- 1 barquette (142 g) de verdure mélangée (environ 5 tasses)

### Vinaigrette

- 1 c. à thé (5 ml) de moutarde de Dijon
- 1 c. à thé (5 ml) de miel
- 2 c. à table (30 ml) de vinaigre de cidre de pomme
- 3 c. à table (45 ml) d'huile d'olive
- ¼ c. à thé (1,25 ml) de poivre noir

## Préparation

1. Préchauffer le four à 400 °F (200 °C) et tapisser une plaque à pâtisserie de papier parchemin. Déposer la courge sur celle-ci. Verser un filet d'huile, saupoudrer de poivre et remuer pour enrober la courge. Cuire de 20 à 25 minutes dans le four préchauffé, en retournant la courge à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elle prenne une teinte dorée. Retirer du four et laisser refroidir.
2. Pendant que la courge est au four, remplir une casserole de taille moyenne d'eau froide et y déposer les œufs. Porter à ébullition à feu élevé. Une fois que l'eau bout, retirer du feu et couvrir la casserole d'un couvercle. Régler une minuterie à 6 minutes. Égoutter les œufs et les passer sous l'eau froide quelques minutes. Réfrigérer en attendant de les utiliser.
3. Mettre la courge, les tomates cerises, l'oignon rouge, les haricots blancs et le maïs dans un grand bol. Ajouter la vinaigrette et mélanger. Disposer la verdure dans quatre assiettes ou quatre grands bols peu profonds, puis répartir le mélange de haricots et de légumes sur le tout. Écaler les œufs, les trancher en deux et garnir chaque plat de deux œufs. Bon appétit!





**Vanessa Daigle, Dt.P**

@van\_nutritioniste  
vdnutrition.com



**Valeur nutritive par portion (2 tostadas)**

Calories .....	<b>600 kcal</b>	Sodium .....	<b>390 mg</b>	Sucres .....	<b>6 g</b>
Gras .....	<b>35 g</b>	Glucides .....	<b>52 g</b>	Protéines .....	<b>23 g</b>
Gras saturés .....	<b>6 g</b>	Fibres .....	<b>15 g</b>		

# Tostadas aux œufs

La nourriture d'inspiration mexicaine est très populaire depuis un moment et j'avoue avoir un faible pour ces saveurs! Parmi mes coups de cœur : les tostadas. La présence de l'œuf, combiné aux différentes saveurs et textures, est certainement un must pour cette dernière. Une recette nutritive, idéale pour un repas rapide.



portions  
2



temps de préparation  
10 minutes



temps de cuisson  
5 minutes



temps complet  
15 minutes



## Ingrédients

### Tostadas

4 petites tortillas de maïs  
1 c. à table (15 ml) d'huile de canola  
4 œufs  
1 avocat, écrasé à la fourchette  
1 tasse (250 ml) de haricots rouges, rincés et égouttés  
Coriandre, au goût

### Salsa

1 grosse tomate, en dés  
1 gousse d'ail, émincée  
Le jus d'une demi-lime  
2 c. à table (30 ml) de coriandre, hachée  
1 c. à table (15 ml) d'huile d'olive  
1 piment jalapeno, haché  
Pincée de sel

## Préparation

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C) et préparer une plaque à pâtisserie. Badigeonner les tortillas d'huile de chaque côté et les disposer sur la plaque à pâtisserie. Une fois que le four est chaud, enfourner les tortillas 3 minutes, les retourner et poursuivre la cuisson pendant de 3 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.
2. Dans un petit bol, bien mélanger tous les ingrédients de la salsa. Réserver.
3. Chauffer l'huile à feu moyen dans une grande poêle antiadhésive. Casser les œufs et les cuire de 3 à 4 minutes, jusqu'à ce que les blancs soient cuits.
4. Pendant que les œufs cuisent, déposer l'avocat sur les tortillas cuites, garnir de haricots, de salsa et terminer par les œufs et une pincée de coriandre.





**Miranda Galati, Dt.P**

@real.life.nutritionist  
reallifenutritionist.com



**Valeur nutritive par portion (2 bouchées aux œufs)**

Calories .....	<b>160 kcal</b>	Sodium .....	<b>420 mg</b>	Sucres .....	<b>2 g</b>
Gras .....	<b>10 g</b>	Glucides .....	<b>2 g</b>	Protéines .....	<b>14 g</b>
Gras saturés .....	<b>5 g</b>	Fibres .....	<b>0 g</b>		

# Bouchées aux œufs, cheddar et jalapeno

Ces bouchées aux œufs, cheddar et jalapeno sont idéales pour le déjeuner ou la collation, car elles sont riches en protéines et peuvent être préparées à l'avance! Vous aimerez leur texture crémeuse et leur goût épicé et vous resterez rassasié pendant des heures grâce aux ingrédients à la fois nourrissants et bons pour la santé.



portions  
12



temps de préparation  
10 minutes



temps de cuisson  
30 minutes



temps complet  
40 minutes



## Ingrédients

- 6 gros œufs
- 1 tasse (250 ml) de fromage cottage 2 %
- ¼ de c. à thé (1,25 ml) de sel
- ¼ c. à thé (1,25 ml) de poivre de Cayenne
- Poivre noir, au goût
- ¼ tasse (60 ml) de piments jalapenos marinés, tranchés
- ¾ tasse (175 ml) de fromage cheddar, râpé

## Conservation

Laisser refroidir les bouchées aux œufs sur une grille métallique. Retirer les bouchées des moules et les mettre dans un contenant hermétique. Les bouchées aux œufs se conservent jusqu'à quatre jours au réfrigérateur. Il suffit ensuite de les réchauffer au micro-ondes de 30 à 45 secondes.

## Préparation

1. Remplir une plaque à pâtisserie d'eau et la placer délicatement sur la grille inférieure du four. Ceci permet d'ajouter de la vapeur pendant la cuisson des bouchées aux œufs. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).
2. Mettre des moules en papier ou en silicone dans un moule à 12 muffins. Réserver.
3. Mettre les œufs, le fromage cottage et les assaisonnements dans un mélangeur ou un robot culinaire et mélanger jusqu'à consistance homogène, environ de 10 à 15 secondes.
4. Répartir uniformément la préparation d'œufs dans les moules à muffins préparés.
5. Garnir chaque moule d'environ 1 c. à table de fromage râpé et d'une ou deux tranches de jalapenos marinés. Ajuster la quantité de fromage et de piment jalapeno au goût.
6. Déposer le moule à muffins sur la grille centrale du four. Si l'eau dans la plaque à pâtisserie semble s'être trop évaporée, en ajouter.
7. Cuire les bouchées de 25 à 30 minutes, ou jusqu'à ce que le mélange soit pris et que les bords soient légèrement dorés. Laisser refroidir les bouchées pendant 10 minutes dans le moule avant de les déguster.





**Devika Sharma, Dt.P**

@nutritionbydevika  
onemorebite.ca



**Valeur nutritive par portion (la moitié de la recette)**

Calories .....	<b>400 kcal</b>	Sodium .....	<b>1130 mg</b>	Sucres .....	<b>8 g</b>
Gras .....	<b>23 g</b>	Glucides .....	<b>22 g</b>	Protéines .....	<b>27 g</b>
Gras saturés .....	<b>5 g</b>	Fibres .....	<b>6 g</b>		

# Bol impérial au tofu

Vous manquez de temps et vous cherchez une recette nutritive? Ce bol impérial ne vous décevra pas! Riche en protéines et en saveur, ce repas facile à préparer est parfait pour le dîner ou le souper.



portions  
**2**



temps de préparation  
**8 minutes**



temps de cuisson  
**15 minutes**



temps complet  
**23 minutes**



## Ingrédients

4 c. à thé (20 ml) d'huile de sésame  
4 œufs, battus  
8 oz de tofu extra ferme, sec, émietté  
2 tasses (500 ml) de chou, râpé  
1 tasse (250 ml) de petits pois  
2 gousses d'ail, émincées  
2 c. à table (30 ml) de sauce soya, faible en sodium  
2 c. à table (30 ml) d'oignons verts, hachés  
2 c. à thé (10 ml) de sauce sriracha  
2 c. à thé (10 ml) de graines de sésame  
Flocons de piment rouge et sel, au goût

## Préparation

1. Chauffer 2 c. à thé d'huile de sésame dans une poêle à feu moyen. Ajouter les œufs et les faire brouiller jusqu'à ce qu'ils soient cuits, environ 3 minutes. Réserver.
2. Chauffer le reste de l'huile, ajouter le tofu et cuire de 4 à 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré.
3. Ajouter le chou, les petits pois et l'ail et bien mélanger. Couvrir et cuire de 5 à 7 minutes, ou jusqu'à ce que le chou soit tendre.
4. Ajouter les œufs cuits, la sauce soya, l'oignon vert, la sriracha et bien mélanger. Retirer du feu et garnir de graines de sésame, de flocons de piment rouge et de sel, si désiré.





**Bhavin Mistry, Dt.P**  
@breadbhavandbeyond



**Valeur nutritive par portion (le sixième de la quiche)**

Calories .....	<b>320 kcal</b>	Sodium .....	<b>390 mg</b>	Sucres .....	<b>2 g</b>
Gras .....	<b>21 g</b>	Glucides .....	<b>20 g</b>	Protéines .....	<b>13 g</b>
Gras saturés .....	<b>8 g</b>	Fibres .....	<b>2 g</b>		

# Quiche aux légumes

Savourez cette quiche aux légumes simple et réconfortante à n'importe quel moment de la journée! Cette tarte aux œufs cuite au four et remplie d'une tonne de légumes nutritifs plaira assurément à vos papilles.



portions  
4-6



temps de préparation  
10 minutes



temps de cuisson  
40 minutes



temps complet  
50 minutes



## Ingrédients

- 1 croûte à tarte profonde surgelée de 9 pouces
- 1 tomate
- 1 c. à table (15 ml) d'huile d'olive
- ¼ tasse (60 ml) d'oignons rouges finement tranchés
- 1 ½ tasse (375 ml) de fleurons de brocoli, hachés
- 1 tasse (250 ml) de champignons cremini, tranchés
- 2 tasses (500 ml) de bébés épinards frais, tassés
- 4 gros œufs
- ⅓ tasse (80 ml) de lait
- ¼ c. à thé (1,25 ml) de sel
- ¼ c. à thé (1,25 ml) de poivre noir
- ¼ c. à thé (1,25 ml) de persil séché
- 1 c. à thé (5 ml) d'ail en poudre
- Poivre de Cayenne ou flocons de piment rouge (facultatif)
- 1 tasse (250 ml) de fromage cheddar, râpé

## Préparation

1. Préchauffer le four à 400 °F (200 °C). Laisser décongeler la croûte à tarte 10 minutes. Piquer légèrement le fond et les côtés de la croûte à l'aide d'une fourchette. Cuire 10 minutes au four préchauffé. Retirer du four et laisser refroidir 10 minutes. Trancher la tomate finement et réserver.
2. Réduire la température du four à 375 °F (190 °C). Faire chauffer l'huile dans une grande poêle à feu moyen vif. Ajouter l'oignon, le brocoli et les champignons. Cuire en remuant régulièrement jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que les champignons aient perdu presque toute leur eau (environ de 6 à 8 minutes). Ajouter les épinards et remuer souvent jusqu'à ce qu'ils tombent et que le liquide de cuisson se soit évaporé. Retirer du feu.
3. Dans un bol moyen, battre les œufs et le lait avec les assaisonnements. Incorporer le fromage râpé et les légumes cuits.
4. Verser délicatement le mélange d'œufs dans la croûte à tarte. Remuer doucement la croûte garnie pour permettre au contenu de bien se déposer. Disposer les tranches de tomates sur le dessus.
5. Cuire au four jusqu'à ce que le mélange d'œufs soit pris et bien cuit, environ de 25 à 30 minutes. Laisser refroidir légèrement avant de couper en parts. Servir tiède ou à la température ambiante.





**Becca Harris, Dt.P**

@thenutritionjunkie  
thenutritionjunkie.com



**Valeur nutritive par portion (la moitié de la recette)**

Calories .....	<b>250 kcal</b>	Sodium .....	<b>350 mg</b>	Sucres .....	<b>0 g</b>
Gras .....	<b>20 g</b>	Glucides .....	<b>10 g</b>	Protéines .....	<b>9 g</b>
Gras saturés .....	<b>3 g</b>	Fibres .....	<b>3 g</b>		

# Oufs à l'avocat cuits au four

Ces œufs cuits au four dans des avocats bien crémeux constituent un magnifique plat sain pour le déjeuner. N'hésitez pas à doubler, tripler ou même quadrupler la recette au besoin.



portions  
**2**



temps de préparation  
**5 minutes**



temps de cuisson  
**20 minutes**



temps complet  
**25 minutes**



## Ingrédients

- 1 gros avocat
- 2 œufs
- Sel, poivre et flocons de piment de chili, au goût

## Préparation

1. Préchauffer le four à 425 °F (200 °C) et tapisser une petite plaque à pâtisserie de papier d'aluminium ou de papier parchemin. Réserver.
2. Couper l'avocat en deux et retirer le noyau. Retirer environ 1 c. à table de chaque moitié d'avocat. Il est préférable de creuser un espace rond plutôt que long afin que l'œuf cuise plus uniformément.
3. Couper une petite section sous chaque moitié d'avocat afin que les moitiés se tiennent debout pendant la cuisson.
4. Déposer les moitiés d'avocat sur la plaque à pâtisserie et casser un œuf dans chaque moitié.
5. Assaisonner de sel, de poivre et de flocons de piment de chili, au goût.
6. Cuire au four de 18 à 22 minutes. Cuire 18 minutes pour un jaune encore coulant et de 20 à 22 minutes pour un jaune plus ferme.

Savourez!



# Manger sainement grâce aux œufs



Balayer pour  
d'autres recettes



j'craque pour  
toi mon coco.