

Œufs 101

Tout ce que vous avez toujours
voulu savoir sur les œufs
et plus encore!



j'craque pour
toi mon coco.

Vous avez probablement entendu dire que les œufs sont bons pour la santé, mais qu'est-ce qui en fait le complément idéal de votre régime alimentaire?

Les œufs représentent une excellente source de protéines, ainsi que de micronutriments comme la choline et la vitamine B12. Délicieux et particulièrement polyvalents, les œufs constituent un ajout avantageux à votre menu.

Dans ces pages, vous apprendrez comment préparer les œufs étape par étape, vous trouverez des recettes faciles à suivre et vous découvrirez comment les œufs peuvent faire partie d'un régime alimentaire sain.



Abonnez-vous à **lesoeufs.ca** pour recevoir gratuitement chaque mois des recettes par courriel et pour créer votre propre banque de recettes en ligne!



Table des matières

Nutrition des œufs.....	4
Valeur nutritive.....	4
Principales caractéristiques nutritionnelles des œufs	4
Comment les œufs s'intègrent à un régime alimentaire sain.....	5
Les œufs sont conformes au Guide alimentaire canadien	5
Les œufs conviennent à un régime alimentaire principalement végétal.....	6
Les œufs, un carburant pour votre condition physique.....	6
Acheter des œufs à l'épicerie.....	7
Conseils d'achat.....	7
Conservation des œufs.....	8
Comment casser un œuf.....	8
Maitriser les techniques de bases.....	9
Œufs cuits durs.....	10
Œufs à la coque.....	12
Œufs frits.....	14
Œufs brouillés.....	16
Omelettes.....	18
Œufs pochés.....	20
Recettes.....	22
Combien de temps mes œufs resteront-ils frais?.....	23



Nutrition des œufs

Valeur nutritive

Les œufs constituent un moyen rapide, facile et délicieux de combler vos besoins en protéines : 2 gros œufs contiennent 13 grammes de protéines! Les protéines sont essentielles pour la constitution et le maintien des muscles. Les œufs sont remplis d'une foule de nutriments qui ont d'importants bienfaits sur la santé. La plupart des nutriments présents dans les œufs se trouvent dans le jaune, alors assurez-vous de manger vos œufs en entier!

Principales caractéristiques nutritionnelles des œufs



Protéines

Aident à développer des muscles solides et à produire des anticorps; les protéines contenues dans les œufs sont facilement absorbées par le corps



Lutéine et zéaxanthine

Favorisent une bonne vision; peuvent contribuer à réduire le risque de maladies oculaires liées à l'âge, comme les cataractes et la dégénérescence maculaire



Vitamine B12

Aide à maintenir les nerfs et les cellules sanguines en bonne santé et protège contre un certain type d'anémie



Folate

Contribue à la production et au maintien de nouvelles cellules; aide à prévenir un type d'anémie



Choline

Joue un rôle important dans le développement et le fonctionnement du cerveau



Vitamine E

Un antioxydant qui joue un rôle dans le maintien d'une bonne santé et dans la prévention de maladies



Vitamine A

Contribue à la bonne santé de la peau et des yeux; favorise la vision nocturne



Sélénium

Agit comme un antioxydant pour protéger contre les infections et les lésions cellulaires



Vitamine D

Renforce les os et les dents



Fer

Transporte l'oxygène aux cellules, aide à prévenir l'anémie

Valeur nutritive

Nutrition Facts

Pour 2 gros œufs (105 g)

Per 2 large eggs (105 g)

Calories 160

% valeur quotidienne*
% Daily Value*

Lipides / Fat 11 g

15%

Saturés / Saturated 3,5 g

18%

+ Trans / Trans 0 g

Glucides / Carbohydrate 1 g

0%

Fibres / Fibre 0 g

0%

Sucres / Sugars 0 g

0%

Protéines / Protein 13 g

Cholestérol / Cholesterol 400 mg

Sodium 130 mg

6%

Potassium 125 mg

4%

Calcium 50 mg

4%

Fer / Iron 1,75 mg

10%

* 5 % ou moins c'est peu, 15 % ou plus c'est beaucoup

* 5% or less is a little, 15% or more is a lot

Comment les œufs s'intègrent à un régime alimentaire sain

Les œufs sont conformes au Guide alimentaire canadien

Planifiez le contenu de votre assiette

Mangez des légumes et des fruits en abondance
Remplissez la moitié de votre assiette (ou de votre bol) de légumes et de fruits



Faites de l'eau votre boisson de choix



Consommez des aliments protéinés
Remplissez le quart de votre assiette de diverses sources de protéines, comme les œufs, les haricots, les lentilles, le soya, les produits laitiers, le poisson, le poulet ou la viande maigre

Évitez les aliments transformés
qui sont riches en sel, en sucres et en gras saturés

Choisissez des aliments à grains entiers
Remplissez le quart de votre assiette d'aliments de grains entiers comme le riz brun, le blé entier, le quinoa ou l'avoine

© Tous droits réservés. Guide alimentaire canadien : l'assiette. Santé Canada, mis à jour en 2026. Reproduit avec la permission du ministère de la Santé, 2026. Accessible au : guide-alimentaire.canada.ca/fr.

Quel est l'un des choix alimentaires intelligents recommandés dans le Guide alimentaire canadien? Les œufs! Qu'ils soient cuits durs et servis comme collation, ou qu'ils comblient la portion de protéines de votre repas, les œufs sont nutritifs et délicieux.

Nos choix de recettes en fonction du Guide alimentaire canadien





Les œufs conviennent à un régime alimentaire principalement végétal

Un régime alimentaire principalement végétal est composé en grande partie d'aliments d'origine végétale, comme les légumes, les fruits, les grains, les légumineuses, les noix et les graines, mais inclut aussi des aliments d'origine animale, comme les œufs.

Les œufs peuvent compléter un régime alimentaire principalement végétal. Des études montrent que notre organisme absorbe mieux les nutriments des légumes lorsqu'ils sont consommés avec des œufs, grâce aux bons gras que contiennent ces derniers.



Les œufs, un carburant pour votre condition physique

Pour optimiser la récupération après une séance d'exercice, les spécialistes recommandent de consommer des protéines de haute qualité (comme les œufs) avec des glucides faciles à digérer.

CONSEIL

Intégrer 15 à 25 grammes de protéines de haute qualité aux repas après un entraînement (2 œufs de gros calibre = 13 grammes de protéine)



Le saviez-vous?

Le jaune d'œuf contient presque autant de protéines que le blanc, alors mangez l'œuf entier!



Vous cherchez des recettes idéales après une séance d'entraînement?

Acheter des œufs à l'épicerie

Conseils d'achat

Savez-vous déchiffrer ces symboles?

Marque de certification Assurance qualité des œufs^{MC} (AQO[®])

Certaines boîtes d'œufs peuvent porter la marque de certification AQO[®], une initiative à l'échelle de l'industrie qui certifie que les œufs canadiens sont produits conformément à des normes strictes en matière de salubrité des aliments à la ferme et de bien-être des animaux. Bien que certaines boîtes d'œufs portent la marque de certification AQO[®], sachez que les mêmes normes de qualité sont appliquées à tous les œufs produits sur des fermes canadiennes réglementées.



Assurance qualité des œufs

Catégorie A

Tous les œufs vendus dans les épiceries canadiennes sont considérés comme étant de catégorie A, à savoir que la coquille ne présente aucune fissure, que le jaune est centré, que la chambre à air est très petite, et qu'ils répondent aux normes de qualité pour la vente.



REMARQUE : Vérifiez la date de péremption sur la boîte. La meilleure façon de savoir si vos œufs sont frais est de consulter la date de péremption imprimée sur la boîte d'œufs. Il est donc préférable de toujours conserver vos œufs dans leur boîte d'origine.



Conservation des œufs

Au réfrigérateur

- ✓ Pour préserver la fraîcheur des œufs, conservez-les dans leur boîte et vérifiez la date de péremption
- ✓ Les œufs doivent être conservés sur les tablettes centrales du réfrigérateur et non sur la tablette qui se trouve à l'intérieur de la porte
- ✓ Conservez les blancs et jaunes d'œufs crus dans des récipients hermétiques et mettez-les immédiatement au réfrigérateur



Le saviez-vous?

Les œufs sont emballés dans leur boîte en plaçant la plus grosse extrémité vers le haut pour aider le jaune d'œuf à rester bien centré.

Consultez la page 23 pour connaître la durée recommandée de conservation des œufs



Plus de renseignements sur la conservation, la fraîcheur et la salubrité des œufs

Comment casser un œuf

1. Choisir une surface plate et propre, comme le comptoir de cuisine. Prendre l'œuf dans la main et frapper celui-ci contre la surface d'un mouvement ferme et rapide.
2. Utiliser les pouces pour séparer la coquille à l'endroit où celle-ci est fendue et verser l'œuf dans un bol ou un ramequin. On recommande de casser les œufs dans un bol ou un ramequin distinct avant d'ajouter ceux-ci aux autres ingrédients ou de les verser dans la poêle afin de faire en sorte qu'aucun morceau de coquille ne se retrouve dans le mélange.

Comment retirer un morceau de coquille?

Utiliser une moitié de la coquille d'œuf brisée pour retirer le morceau de coquille. Le rebord dentelé agira en quelque sorte comme un couteau et percera l'œuf cru afin d'en retirer facilement et proprement le morceau de coquille.



Maîtriser les techniques de bases

Revenons aux principes de base. Voici ce que vous devez savoir pour apprendre à préparer des œufs comme un pro de 6 façons différentes.



Œufs cuits durs



Œufs à la coque



Œufs frits



Œufs brouillés



Omelettes



Œufs pochés



Œufs cuits durs

Cette méthode simple pour faire des œufs cuits durs produit chaque fois un œuf tendre et délicieux! Le temps de cuisson varie en fonction de la surface de cuisson (électrique, à gaz ou à induction) et du calibre des œufs, entre autres. Vous pouvez modifier le temps de cuisson selon vos préférences pour les œufs cuits durs.

Ingédients

Eau
2 œufs



Préparation

1. Déposer les œufs froids dans une casserole. Les couvrir d'au moins 1 po (2,5 cm) d'eau froide.
2. Couvrir la casserole et porter rapidement l'eau à ébullition à feu vif. Retirer immédiatement du feu pour arrêter l'ébullition. Laisser reposer les œufs, couverts, pour 12 minutes (œufs de gros calibre).
3. Égoutter et rincer immédiatement sous l'eau froide courante ou laisser les œufs dans la casserole jusqu'à ce qu'ils soient refroidis.



Suggestions de dégustation

Dégustez tel quel ou ajoutez-les aux salades, aux sandwichs et aux hamburgers. Utilisez-les pour garnir des soupes, des mijotés ou des caris.



Conservation

Conservez les œufs cuits durs dans leur coquille dans un contenant hermétique jusqu'à une semaine au réfrigérateur.



CONSEILS

- Pour peler plus aisément les œufs, privilégiez ceux près de leur date de péremption. Plus l'œuf est ancien, plus il se pèle aisément.
- Une fois la cuisson terminée, les passer à l'eau froide pour les refroidir rapidement. Cette méthode rapide permet d'éviter la formation d'un anneau vert autour des jaunes.



Le saviez-vous?

Les œufs passent de la ferme au magasin en moins d'une semaine.



Suivez les étapes dans cette vidéo



Essayez notre application Minute-coco



Œufs à la coque

Les œufs à la coque complètent avantageusement de nombreux plats. Cette méthode vous permet d'obtenir la cuisson idéale, que vous préfériez un jaune coulant ou mollet. Faire mijoter les œufs au lieu de les faire bouillir permet d'éviter qu'ils se fendent et qu'ils cuisent trop, tout en préservant leur texture.

Ingédients

Eau
2 œufs
Sel et poivre,
au goût (facultatif)



Préparation

1. Porter environ 4 po (10 cm) d'eau à ébullition dans une casserole à feu vif. Réduire le feu et laisser frémir. À l'aide d'une cuillère à égoutter, plonger délicatement les œufs dans l'eau; ramener l'eau à faible ébullition.
2. Couvrir la casserole avec un couvercle et laisser les œufs mijoter doucement de 6 à 7 minutes (œufs de gros calibre).
3. Égoutter l'eau de la casserole ou retirer les œufs de l'eau à l'aide d'une cuillère. Rincer les œufs sous l'eau froide ou les transférer dans un bol rempli d'eau froide et de glaçons jusqu'à ce qu'ils soient assez refroidis pour être manipulés.
4. Écaler les œufs et savourer.



Variantes

Pour ces suggestions, les œufs doivent être cuits au moins 4 minutes, tiédis un peu, et ensuite écalés.

- Écaler les œufs et les couper en deux pour les servir dans un plat de ramen.
- Tartiner de fromage à la crème un bagel coupé en deux et grillé et garnir de tranches d'œufs mollets écalés.
- Garnir une gaufre grillée d'œufs mollets écalés, écrasés à la fourchette et arroser du sirop d'érable.



Conservation

Conserver les œufs mollets dans leur coquille dans un contenant hermétique jusqu'à 2 jours.



CONSEILS

- Si vous cuisez plus de deux œufs, ceux-ci devraient tenir en un étage dans une casserole.
- Les œufs cuits dans la coquille ne devraient jamais être bouillis. Le secret des œufs mollets parfaits est une cuisson minutée et une bonne technique de cuisson. La coquille des œufs peut craquer s'ils ont bouillis. Les œufs peuvent aussi être trop cuits et devenir durs, caoutchouteux et secs.



Suivez les étapes dans cette vidéo



Essayez notre application Minute-coco



Œufs frits

Que vous préfériez les œufs au miroir aux bords dentelés ou les œufs tournés au jaune coulant, les œufs frits constituent un incontournable du déjeuner, et leur préparation n'a rien de sorcier. L'astuce consiste à utiliser une bonne poêle antiadhésive, ce qui leur permet de glisser aisément de la poêle à l'assiette.

Ingédients

1 c. à table (15 ml)
de beurre ou d'huile
2 œufs
Sel et poivre
(facultatif)



Préparation

1. Faire fondre le beurre dans une petite poêle antiadhésive à feu moyen.
2. Casser les œufs dans la poêle. Faire cuire jusqu'à la cuisson désirée.
 - a. Pour des œufs au miroir, cuire jusqu'à ce que les blancs soient pris.
 - b. Pour des œufs tournés, cuire jusqu'à ce que les blancs soient pris. Retourner et cuire jusqu'à formation d'un film blanc sur les jaunes, environ 30 secondes.
 - c. Pour des œufs bien cuits, cuire jusqu'à ce que les blancs soient pris. Retourner les œufs et cuire jusqu'à ce qu'ils soient complètement pris, environ 1 minute.
 - d. Pour des œufs cuits à la vapeur, suivre la méthode de cuisson des œufs au miroir. Couvrir la poêle pendant la dernière minute de cuisson ou verser 1 c. à thé (5 ml) d'eau sur chaque œuf et couvrir la poêle. Cuire jusqu'à cuisson désirée.
3. Glisser sur une assiette, le jaune sur le dessus. Assaisonner de sel et de poivre.



CONSEILS

Si désiré, vous pouvez vaporiser la poêle avec de l'enduit à cuisson au lieu d'utiliser du beurre.



Suivez les
étapes dans
cette vidéo



Essayez notre
application
Minute-coco



Œufs brouillés

La préparation des œufs brouillés, un déjeuner classique, n'a rien de sorcier. Elle se fait en quelques étapes simples. On se limite ici à l'essentiel : des œufs, du beurre, du sel et du poivre. Le secret est de faire cuire les œufs lentement à feu moyen-doux, en remuant doucement jusqu'à ce qu'ils commencent à prendre et forment de gros grumeaux tendres. Plus qu'ils soient encore plus crémeux, ajoutez quelques gouttes de lait avant la cuisson.

Ingédients

2 œufs
Pincée chacun de sel et de poivre
1 c. à table (15 ml) de beurre



Préparation

1. Dans un petit bol, fouetter les œufs, le sel et le poivre. Faire fondre le beurre dans une poêle antiadhésive à feu moyen.
2. Verser le mélange d'œufs dans la poêle et réduire le feu à moyen-doux. Quand les œufs commencent à prendre, les décoller doucement des parois et du fond de la poêle pour former de gros grumeaux tendres.
3. Cuire jusqu'à ce que les œufs épaisseissent et qu'il ne reste plus de liquide visible, mais sans que les œufs soient secs.



Variantes

- Avant de servir, saupoudrer les œufs de fromage râpé comme du cheddar, du Monterey Jack ou de la mozzarella.
- Garnir une tortilla, un bagel ou un muffin anglais grillé pour un déjeuner rapide sur le pouce.



CONSEILS

Pour les œufs les plus crémeux, incorporer 2 c. à table (30 ml) de lait.



Suivez les
étapes dans
cette vidéo



Des questions?
Consultez les réponses
de notre FAQ



Omelettes

Vous pouvez personnaliser vos omelettes comme bon vous semble! Cette recette est parfaite pour les jours de semaine plus mouvementés et nous vous offrons même quelques délicieuses variantes à préparer lorsque vous avez le temps de vous amuser dans la cuisine.

Ingédients

- 2 œufs
- 1 c. à table (15 ml) d'eau
- Pincée de sel
- Pincée de poivre
- 1 c. à table (15 ml) de beurre ou d'huile
- Ingédients pour la garniture



Préparation

1. Fouetter les œufs, l'eau, le sel et le poivre.
2. Dans une poêle antiadhésive de 8 po (20 cm), faire fondre le beurre à feu moyen. Verser la préparation aux œufs. À mesure que les œufs prennent sur les bords, à l'aide d'une spatule, racler doucement la portion cuite vers le centre de la poêle. Pencher et tourner la poêle pour permettre à l'œuf non cuit de couler dans l'espace vide.
3. Lorsque le dessus est encore humide et crémeux, garnir la moitié de l'omelette avec la garniture. Glisser la spatule sous la partie non garnie; plier l'omelette en deux.
4. Cuire pendant une minute et ensuite glisser l'omelette sur une assiette.



Variations

- **Western** : Vaporiser une poêle antiadhésive enduit à cuisson ou chauffer 1 c. à thé (5 ml) d'huile végétale dans la poêle. Ajouter $\frac{1}{4}$ tasse (60 ml) de jambon haché fin, 2 c. à table (30 ml) de poivron vert haché et 1 c. à table (15 ml) d'oignon haché fin; cuire, en remuant fréquemment, jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Verser dans la préparation aux œufs et cuire selon le mode d'emploi de la recette de l'omelette de base.
- **Omelette aux champignons et épinards** : Ingrédients de la garniture : 3 c. à table (45 ml) de champignons, d'épinards sautés (ou d'épinards surgelés décongelés et bien égouttés), d'oignons verts émincés et de fromage cheddar fort râpé



Conservation

Conservez les restes d'omelette cuite au réfrigérateur.

À consommer dans les 3 à 4 jours.



CONSEILS

Multiplier la recette pour égaler le nombre de portions désiré et utiliser $\frac{1}{2}$ tasse (125 ml) de préparation aux œufs pour chaque omelette de deux œufs et $\frac{3}{4}$ tasse (175 ml) de préparation aux œufs pour une omelette de trois œufs.



Suivez les étapes dans cette vidéo



Œufs pochés

Réussir à faire des œufs pochés parfaits à la maison est plus facile que vous ne le pensez. Ils sont un accompagnement simple et délicieux pour tous vos repas : déjeuner, dîner ou souper!

Ingédients

Eau
2 œufs
2 c. à thé (10 ml)
de vinaigre blanc



Préparation

1. Verser environ 3 po (8 cm) d'eau dans une casserole. Chauffer jusqu'à ce que l'eau frémisse doucement. Ajouter le vinaigre.
2. Casser les œufs froids dans un petit bol ou une soucoupe. En tenant le plat juste au-dessus de l'eau frémissante, faire glisser l'œuf délicatement dans l'eau. Répéter pour le reste des œufs. Cuire dans de l'eau légèrement frémissante jusqu'à ce que le blanc soit pris et le jaune cuit à la consistance voulue, soit de 3 à 5 minutes.
3. Retirer les œufs à l'aide d'une cuillère à égoutter et placer un linge à vaisselle sous la cuillère afin d'absorber tout liquide excédentaire.
 - a. Pour un œuf cuit pendant 3 minutes, les blancs seront légèrement pris et le jaune est très coulant.
 - b. Pour un œuf cuit pendant 4 minutes, le jaune sera légèrement pris aux pourtours et aura une texture gélifiée au centre.
 - c. Pour un œuf cuit pendant 5 minutes, tout le jaune sera ferme.



Conservation

- Les œufs pochés peuvent être conservés au réfrigérateur dans un contenant hermétique jusqu'à 2 jours.
- Pour les réchauffer, déposez-les doucement au micro-ondes de 20 à 30 secondes à intensité moyenne, en veillant à ne pas trop les cuire.



CONSEILS

L'eau de cuisson devrait à peine frémir; les œufs briseront pendant la cuisson si l'eau de cuisson atteint trop rapidement le niveau d'ébullition.



Suivez les
étapes dans
cette vidéo

Recettes

Maintenant que vous maîtrisez les bases, le moment est venu de vous lancer dans la réalisation de quelques recettes. Ces recettes sont rapides, pratiques et, surtout, délicieuses! Vous pouvez en trouver des centaines d'autres à l'adresse lesoeufs.ca/recettes.



j'craque pour
toi mon coco.



**Bouchées aux œufs
riches en protéines**



**Le parfait
sandwich-déjeuner**



**Muffins aux bananes et
aux pépites de chocolat**



Combien de temps mes œufs resteront-ils frais?

Consommez les œufs avant la durée recommandée :

Œufs frais en coquille

**Avant la date de péremption
sur la boîte**

Restants de jaunes ou de blancs

De 2 à 4 jours

Œufs cuits durs

1 semaine

Plats préparés à base d'œufs

De 3 à 4 jours



Œufs 101

lesoeufs.ca/recettes



j'craque pour
toi mon coco.

