

Recettes à base d'œufs utilisant des œufs entiers

POUR LES BÉBÉS DE PLUS D'UN AN

Hot-dog aux œufs et fromage : Préparez une omelette avec 1 ou 2 œufs. Placez une tranche de fromage fondu sur l'omelette. Roulez l'omelette et déposez-la dans un pain à hot-dog.

Burger aux œufs : Placez un œuf frit et une tranche de fromage dans un pain à hamburger.

Œuf en pâte : À l'aide d'un verre ou d'un emporte-pièce, taillez un cercle au centre d'une tranche de pain.

Beurrez légèrement les deux côtés de la tranche de pain. Déposez dans une poêle. Brisez un œuf dans le trou. Laissez cuire lentement jusqu'à ce que l'œuf soit pris et le pain doré. Retournez l'œuf et le pain et laissez cuire au goût.

Des sandwichs cocasses : Tartinez la préparation de salade aux œufs sur une tranche de pain, un bagel ou un muffin anglais. Ajoutez des garnitures pour faire des visages amusants. Pour les cheveux, utilisez des carottes râpées, du fromage râpé ou de la laitue frisée. Utilisez des œufs cuits dur ou des tranches de concombres pour les yeux. Utilisez du piment vert ou rouge pour le nez et un quartier de tomate pour la bouche.

D'autres idées de repas délicieux au verso →

Les allergies

Certains bébés sont allergiques aux protéines des blancs d'œufs. Attendez que votre enfant ait atteint 1 an avant d'ajouter des blancs d'œufs à son alimentation. Ceci permet au système immunitaire de l'enfant de se développer et réduit ainsi la possibilité d'une réaction allergique. Les symptômes d'une réaction allergique sont l'urticaire (affectation cutanée enflée et purigineuse), la diarrhée, les vomissements, les douleurs abdominales ou l'asthme.

Pour de plus amples renseignements, communiquez avec votre médecin ou l'Association d'information sur l'allergie et l'asthme au (514) 694-0679

ou 1 800-611-7011

www.aia.ca

ou national@aia.ca

Les importantes premières années

Les premières années dans la vie de votre enfant sont importantes pour encourager une bonne nutrition et développer de bonnes habitudes alimentaires. Au cours de cette période, votre enfant grandira et se développera très vite, et les aliments dont il se nourrira changeront rapidement.

Le jaune d'œuf est un aliment riche en éléments nutritifs que vous pouvez ajouter à l'alimentation de votre nourrisson, au moment où vous ajoutez des purées de viande et d'autres substituts de viande. Attendez que votre enfant ait atteint l'âge d'un an avant d'ajouter les blancs d'œufs. Assurez-vous que votre enfant mange des œufs bien cuits puisque son système immunitaire continue à se développer à ce stade de sa vie.



Pour recevoir d'autres exemplaires de ce livret ou pour de plus amples renseignements, veuillez

communiquer avec :

BRITISH COLUMBIA EGG PRODUCERS
150-32160 chemin Fraser Sud
Abbotsford (C.-B.)
V2T 1W5
www.bcegg.com

ALBERTA EGG PRODUCERS
#15, 1915-32^e avenue N.E.
Calgary (Alberta)
T2E 7C8
www.eggs.ab.ca

SASKATCHEWAN EGG PRODUCERS
C.P. 1263, Main Station
Régina (Saskatchewan)
S4P 3C4
www.saskegg.ca

MANITOBA EGG PRODUCERS
18-5, boulevard Scurfield
Winnipeg (Manitoba)
R3Y 1G3
www.mbeegg.mb.ca

ONTARIO EGG PRODUCERS
7195, promenade Millcreek
Mississauga (Ontario)
L5N 4H1
www.eggsite.com

FÉDÉRATION DES PRODUCTEURS D'ŒUFS DE CONSOMMATION DU QUÉBEC
555, boul. Roland-Therrien, bureau 320
Longueuil (Québec)
J4H 4E7
www.oeuf.ca

PRODUCTEURS D'ŒUFS DU NOUVEAU-BRUNSWICK
275, rue Main, bureau 101
Frédéricton (Nouveau-Brunswick)
E3A 1E1
nbegg@nbnet.nb.ca

NOVA SCOTIA EGG PRODUCERS
C.P. 1096
Truro (Nouvelle-Écosse)
B2N 5G9
www.nsegg.ca

EGG PRODUCERS OF PRINCE EDWARD ISLAND
420, avenue University
Charlottetown (Î.-P.-É.)
C1A 7Z5
dmccrady@dfpei.pe.ca

EGG PRODUCERS OF NEWFOUNDLAND AND LABRADOR
C.P. 8453
St John's (Terre-Neuve)
A1B 3N9
www.nfeggs.com



OFFICE CANADIEN DE COMMERCIALISATION DES ŒUFS
CANADIAN EGG MARKETING AGENCY

OFFICE CANADIEN DE COMMERCIALISATION DES ŒUFS
112, rue Kent, Pièce 1501
Ottawa (Ontario)
K1P 5P2
www.lesoeufs.ca

Des œufs pour votre bébé



Une bonne alimentation pour des bébés bien portants

Selon la Société canadienne de pédiatrie, les Diététistes du Canada et Santé Canada, l'allaitement est la méthode optimale pour nourrir les bébés. Si vous décidez de ne pas allaiter votre enfant, une préparation pour nourrissons enrichie de fer est le deuxième meilleur choix. Vous pouvez ajouter des aliments solides à la diète de votre enfant lorsque le lait maternel ou la préparation pour nourrissons ne suffit plus à satisfaire ses besoins en éléments nutritifs ou ses exigences de croissance.

Lorsque votre bébé a atteint l'âge de six mois, il faut lui offrir des aliments solides qui renferment les éléments nutritifs essentiels à sa croissance. Lorsque vous ajoutez ces aliments à son alimentation, n'offrez qu'un seul aliment à la fois et ce à tous les trois jours environ pour pouvoir évaluer sa réaction à chacun des aliments. Commencez par offrir à votre bébé des céréales enrichies de fer. Lorsque bébé digère bien les céréales, offrez-lui des purées de légumes et de fruits cuits.

Votre enfant pourra manger des aliments riches en protéines tels les purées de poulet, de bœuf, de veau, de porc, de poisson, de tofu et de jaune d'œuf vers l'âge de six mois.

Les besoins en énergie et en éléments nutritifs sont particulièrement élevés au cours des deux premières années de la vie. À partir d'un an, il est souhaitable qu'un enfant se nourrisse d'une variété d'aliments des quatre groupes d'aliments du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* en plus d'être allaité ou de prendre une préparation pour nourrissons. Restreindre l'apport de matières grasses dans l'alimentation des nourrissons n'est pas recommandé puisque ceci pourrait compromettre la croissance et le développement de l'enfant à ce stage de la vie.



MAMAN, SAVAIS-TU QUE...

• les œufs sont une excellente source de choline, un élément nutritif? Des études ont démontré que la choline joue un rôle important dans le développement et le fonctionnement du cerveau. Les spécialistes recommandent que les femmes enceintes et les mères allaitantes mangent des œufs pour assurer un apport alimentaire adéquat en choline.

• Santé Canada recommande également une consommation adéquate d'acides gras

essentiels, tels que les acides gras d'oméga-3, pendant la grossesse pour le développement neural et visuel du bébé. Nous retrouvons les gras oméga-3 dans les nourritures telles que: graines de lin, poissons, les œufs oméga-3 et les produits laitiers enrichis d'oméga-3.

Le jaune d'œuf

Un aliment sain pour votre bébé

Ne donnez que le jaune de l'œuf aux bébés de moins d'un an.

Ajoutez graduellement des jaunes d'œufs cuits à l'alimentation de votre bébé en commençant par 1½ c. à thé (7 ml). Prenez le jaune d'un œuf cuit dur, écrasez-le et mêlez-le à un peu de lait maternel ou de préparation pour nourrissons enrichie. Si le bébé n'aime pas cette texture, mêlez le jaune non cuit à un peu de lait maternel ou de préparation pour nourrissons enrichie et faites cuire ce mélange au four à micro-ondes (pour obtenir les directives de cuisson, reportez-vous à la section sur la cuisson des jaunes d'œufs pour les bébés).

N'ajoutez pas de sel, de sucre, de beurre ou de margarine au jaune d'œuf. Laissez bébé goûter la saveur naturelle d'un aliment simple.

Lorsque votre bébé digère bien le jaune d'œuf cuit, ajoutez-en à d'autres aliments que votre enfant aime, par exemple aux céréales, à une purée de viande, de fruits ou de légumes ou encore saupoudrez des jaunes d'œufs cuits dur sur une purée de pommes de terre.

Les œufs dans l'alimentation de bébé...

- sont une source nutritive de protéines, de matières grasses, de vitamines A, D et E, de thiamine, de niacine, de riboflavine, de phosphore, de zinc et de fer;
- offrent des protéines dont la qualité n'est surpassée que par celle des protéines du lait maternel;
- n'exigent que très peu de mastication et sont facilement digestibles;
- ont un goût délicat que la plupart des enfants aiment;
- sont polyvalents et économiques.

La cuisson des jaunes d'œufs pour les bébés

Pochés : Séparez le blanc du jaune d'œuf. Dans une casserole, amenez 3 po (8 cm) d'eau à ébullition. Baissez le feu et laissez mijoter doucement. Déposez délicatement le jaune dans l'eau. Laissez cuire dans l'eau qui mijote très légèrement jusqu'à ce que le jaune soit dur, environ 3 minutes. Retirez avec une cuillère trouée et égouttez bien.

Cuits dur : Déposez des œufs froids en une seule rangée dans une casserole. Ajoutez de l'eau pour qu'il y ait au moins 1 po (2,5 cm) d'eau au-dessus des coquilles. Couvrez et amenez rapidement à ébullition sur un feu élevé. Retirez immédiatement la casserole du feu pour arrêter l'ébullition. Laissez les œufs reposer dans l'eau de 22 minutes. Égouttez et passez immédiatement les œufs à l'eau froide pour les refroidir. Enlevez la coquille et séparez les jaunes des blancs d'œufs.

Cuits au four à micro-ondes : Séparez le blanc du jaune d'œuf. Dans un petit ramequin, battez le jaune avec ½ à 1 c. à thé (2 à 5 ml) de lait ou d'eau. Couvrez avec une pellicule plastique, en laissant une petite ouverture pour la vapeur et faites cuire au four à micro-ondes à puissance MOYENNE (puissance de 50 %) pendant environ 30 secondes. Remuez, et faites cuire pendant 10 à 15 secondes de plus. Remuez et laissez reposer entre 1 et 2 minutes.

Recettes à base d'œufs utilisant des œufs entiers

POUR LES BÉBÉS DE PLUS D'UN AN

Œuf brouillé au four à micro-ondes : Dans un récipient allant au four à micro-ondes, fouettez un œuf avec 1 c. à table (15 ml) de lait ou d'eau. Couvrez avec une pellicule de plastique en laissant une petite ouverture pour la vapeur. Faites cuire au four à micro-ondes à puissance ÉLEVÉE (puissance de 100 %) entre 45 et 60 secondes, en remuant deux fois pendant la cuisson. Laissez reposer, couvert, 1 minute. Vous pouvez ajouter du fromage râpé, de la viande ou des légumes cuits coupés en morceaux avant la cuisson.

Pain doré : Dans un bol peu profond, mélangez 2 œufs, ½ tasse (125 ml) de lait et ½ c. thé (2 ml) de vanille. Trempez 4 tranches de pain, une à la fois, dans le mélange d'œufs.

Dans une poêle, sur un feu moyen, faites fondre 1 c. à table (15 ml) de beurre. Déposez le pain trempé dans la poêle et laissez dorer. Retournez et faites dorer l'autre côté. Pour servir, coupez en morceaux. (Réfrigérez ou congelez les restes. Faites réchauffer dans un grille-pain ou au four à micro-ondes.)

Pain doré farci : Faites un sandwich au beurre d'arachides et aux bananes, au jambon et fromage, à la confiture aux fraises et au fromage à la crème. Trempez le sandwich dans un mélange d'œufs battus et faites cuire en suivant les directives ci-dessus.

D'autres idées de repas délicieux au verso →

