

LES OEUFS

et le Guide alimentaire canadien : un lien naturel

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 combent la portion de protéines de votre repas, les œufs sont nutritifs et délicieux.

Le Guide rappelle aussi aux Canadiens qu'une alimentation saine ne se limite pas aux aliments que l'on consomme; cela signifie aussi :



Cuisiner plus souvent



Partager des repas avec les autres



Faire des choix alimentaires conscients



Lire les étiquettes des produits afin de faire des choix éclairés

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

Évitez les aliments transformés

qui sont riches en sel, en sucres et en gras saturés



Faites de l'eau votre boisson de choix

Consommez des aliments protéinés

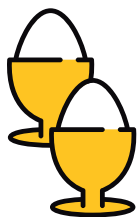
Remplissez le quart de votre assiette de diverses sources de protéines, comme les œufs, les haricots, les lentilles, le soya, les produits laitiers, le poisson, le poulet ou la viande maigre

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

Et les œufs dans tout ça?

Santé Canada recommande que les œufs canadiens riches en protéines fassent partie d'un régime alimentaire équilibré. Les œufs canadiens ne sont pas seulement délicieux, ils fournissent aussi certains des nutriments importants que les Canadiens doivent consommer chaque jour.



Deux œufs contiennent 13 grammes de protéines de haute qualité; ils combent donc parfaitement la portion de protéines de votre assiette.

Adaptez le Guide alimentaire canadien à vos besoins!



Créez un environnement propice à une alimentation saine : remplissez votre réfrigérateur et votre garde-manger d'ingrédients vous permettant de préparer des repas nutritifs. Gardez des collations non périssables dans votre voiture, votre bureau ou votre sac pour une bonne nutrition sur le pouce.



Utilisez des outils qui vous font gagner du temps : si vous êtes pressé pour le souper, pensez aux œufs. Les œufs brouillés se préparent en quelques minutes. Ajoutez-y une tranche de pain de grains entiers grillée et beaucoup de légumes pour obtenir un repas digne du Guide alimentaire en bref. C'est beaucoup plus nutritif que commander un repas-minute ou consommer des aliments transformés.



Ayez des options santé sous la main : gardez des légumes et des fruits coupés au réfrigérateur et des œufs cuits durs comme collation (les œufs cuits durs se conservent sept jours au réfrigérateur!).



Cuisinez une fois et mangez deux fois : pensez aux quiches, aux frittatas, aux soupes, aux ragoûts, aux casseroles et aux pâtes; ces repas sont parfaits pour le souper et pour le dîner du lendemain.



Essayez de nouveaux aliments : la prochaine fois que vous ferez l'épicerie, choisissez un légume que vous n'avez jamais goûté, et essayez les deux nouvelles recettes au verso de ce prospectus.

Simple et sensationnel



Conseil :

Demandez à vos enfants de participer! Apprendre à cuisiner dès le plus jeune âge peut aider à acquérir de saines habitudes alimentaires.

Le Guide alimentaire canadien encourage les Canadiens à cuisiner à la maison plus souvent et à savourer leur repas en compagnie d'amis et de membres de la famille. Accompagnés d'autres aliments entiers, non transformés et riches en vitamines, les œufs sont parfaits pour rassembler tout le monde autour de la table et offrent la possibilité de savourer ensemble de délicieux repas rapides et faciles à préparer.

Timbales-déjeuner campagnardes

Ajoutez-y une tranche de pain de grains entiers grillée et des légumes sautés pour obtenir un repas digne du Guide alimentaire en bref. Donne 12 timbales.

Il vous faut :

- 12 œufs
- Pincée chacun de sel et de poivre

Garnitures au choix :

- 1 tasse (250 ml) d'épinards frais, hachés
- ½ petite tomate, hachée finement
- 2 oignons verts, hachés finement
- ½ poivron rouge, finement haché
- ¼ tasse (60 ml) de cheddar râpé
- 2 c. à table (30 ml) de parmesan râpé

Préparation et cuisson :

- 1 Préchauffer le four à 350 °F (180 °C). Graisser 12 moules à muffins.
- 2 Fouetter les œufs avec le sel et le poivre; réserver.
- 3 Placer la combinaison de garnitures désirée dans chaque moule à muffins. Verser suffisamment de mélange d'œufs pour remplir presque entièrement chaque moule.
- 4 Cuire de 15 à 18 minutes ou jusqu'à ce que le mélange soit pris.



Conseil :

Vous pouvez utiliser un autre fromage ou d'autres légumes. Les champignons, le chou frisé et les asperges sont d'excellentes options.

Bol nourrissant au freekeh et pesto à l'aneth

Le freekeh est un grain entier qui est récolté tôt, lorsqu'il est encore vert.

Ce bol-repas est équilibré et respecte les recommandations du Guide alimentaire puisqu'il contient du freekeh de grains entiers, des protéines provenant des œufs et des asperges comme légumes. Servez-le avec une salade de concombre et de tomate ou avec un fruit frais pour vous assurer de consommer une bonne portion de fruits et de légumes. Donne 4 portions.

Il vous faut :

- ¾ tasse (175 ml) de persil frais
- ¼ tasse (60 ml) d'aneth frais
- 3 c. à table (45 ml) de noix de Grenoble hachées finement
- 1 c. à thé (5 ml) de zeste de citron râpé finement
- 3 c. à table (45 ml) de jus de citron
- 1 gousse d'ail, émincée
- ½ c. à thé (2,5 ml) de sel
- ¼ c. à thé (1,25 ml) de poivre fraîchement moulu
- ¼ tasse (60 ml) d'huile d'olive
- ½ tasse (125 ml) de freekeh
- 8 œufs
- ½ lb (0,3 kg) d'asperges, parées, coupées et cuites à la vapeur
- 1 avocat mûr, épluché, dénoyauté et coupé
- ¼ tasse (60 ml) de féta finement émietée

Préparation et cuisson :

- 1 Pesto à l'aneth : Dans un robot culinaire, mélanger par pulsations le persil, l'aneth, les noix de Grenoble, le zeste de citron, le jus de citron, l'ail, le sel et le poivre jusqu'à ce que tout soit bien amalgamé. Laisser le robot en marche et verser lentement l'huile d'olive jusqu'à l'obtention d'une texture pratiquement lisse.
- 2 Cuire le freekeh selon les directives indiquées sur l'emballage.
- 3 Œufs pochés : Mettre environ 3 pouces (8 cm) d'eau dans une casserole; chauffer jusqu'à l'obtention d'un léger frémissement. Casser un œuf froid dans un petit bol ou une soucoupe. Laisser l'œuf glisser doucement 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, de 3 à 5 minutes. Retirer l'œuf à l'aide d'une cuillère perforée et bien égoutter sur une serviette en papier.
- 4 Mélanger le freekeh avec la moitié du pesto. Répartir également dans 4 bols. Garnir d'asperges, d'avocat et de féta émietée; napper d'un peu plus de pesto. Déposer deux œufs pochés sur le dessus.



Conseil :

Si vous ne trouvez pas de freekeh, vous pouvez préparer la recette avec du quinoa, de l'orge mondé ou du riz brun.



j'craque pour
toi mon coco.
lesoeufs.ca