

Les œufs d'un bout à l'autre du Canada

11 recettes délicieuses
provenant de partout au pays



j'craque pour
toi mon coco.

Les œufs d'un bout à l'autre du Canada



T.N.-O.
**Salade des
trois sœurs**
Page 3



C.-B.
**Barres
Nanaimo**
Page 5



Alb.
**Quiche
sur bagel
de style
western**
Page 7



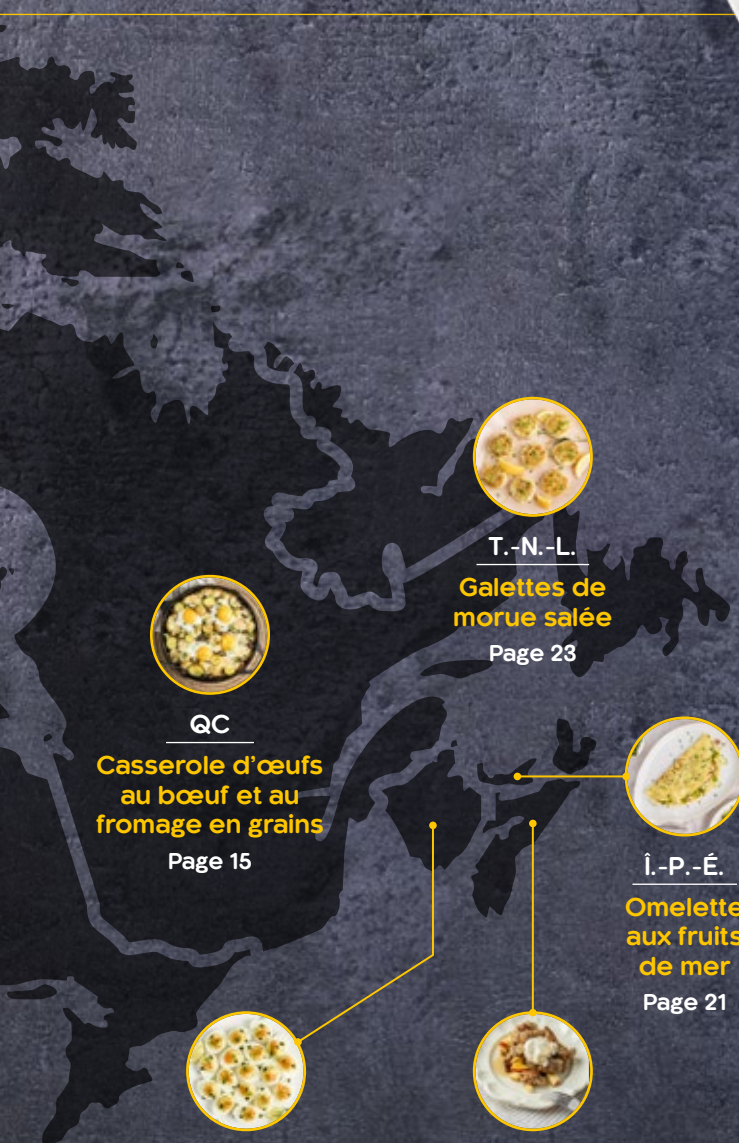
SASK.
**Chakchouka
aux lentilles**
Page 9



MAN.
**Salade
Cobb**
Page 11



ONT.
**Gâteau aux
épices, aux fraises
et à la rhubarbe**
Page 13



QC

**Casserole d'œufs
au bœuf et au
fromage en grains**

Page 15



T.-N.-L.

**Galettes de
morue salée**

Page 23



Î.-P.-É.

**Omelette
aux fruits
de mer**

Page 21



N.-B.

**Œufs farcis au
saumon fumé**

Page 17



N.-É.

**Pain doré au four
façon brioche
aux pommes et
à la cannelle**

Page 19

Les œufs canadiens sont produits dans les 10 provinces et les Territoires du Nord-Ouest. Cette série de recettes met en valeur le mariage entre les œufs et des ingrédients régionaux et se veut une source d'inspiration pour cuisiner d'excellents plats. Que ce soit pour le déjeuner, le dîner, le souper ou le dessert, les œufs ont ce petit quelque chose qui satisfera tous les goûts!

Nous espérons que vous craquerez pour ces recettes et que vous êtes prêts à vous lancer dans la cuisine avec des œufs!

Consultez lesoeufs.ca pour découvrir encore plus de recettes.



Valeur nutritive par portion

Calories	515 kcal	Lipides trans	0 g	Fibres	10 g
Lipides	24 g	Glucides	48 g	Protéines	22 g
Lipides saturés	5 g	Sucres	10 g	Sodium	302 mg

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 total
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!



Colombie-
Britannique



Valeur nutritive par portion

Calories	351 kcal	Lipides trans	0,4 g	Fibres	2 g
Lipides	19 g	Glucides	41 g	Protéines	4
Lipides saturés	11 g	Sucres	28 g	Sodium	221 mg

Barres Nanaimo

Bien que ces barres à trois couches aient été créées à Nanaimo, en Colombie-Britannique, les amateurs du monde entier en raffolent. Elles sont idéales pour une occasion spéciale, mais feront aussi merveille en tout temps!



portions
16



temps de
préparation
15 minutes



temps de repos
90 minutes



temps de cuisson
10 minutes



temps total
**1 heure
55 minutes**



Ingrédients

Base

- ½ tasse (125 ml) de beurre ramolli
- 5 c. à table (75 ml) de sucre granulé
- 5 c. à table (75 ml) de poudre de cacao
- 1 œuf
- ½ c. à thé (2,5 ml) de vanille
- 2 tasses (500 ml) de chapelure Graham
- 1 tasse (250 ml) de noix de coco râpé
- ½ tasse (125 ml) de noix de Grenoble, hachées

Garniture

- ¼ tasse (60 ml) de beurre
- 2 c. à table (30 ml) de poudre à crème pâtissière
- 2 c. à table (30 ml) de lait
- 2 tasses (500 ml) de sucre à glacer

Glaçage

- 4 onces (115 g) de chocolat mi-sucré, haché
- 2 c. à table (30 ml) de beurre

Remarque

À défaut de poudre de crème pâtissière, il est possible de remplacer celle-ci par du pudding instantané à la vanille.

Préparation

Base

- Dans une casserole, mettre le beurre, le sucre granulé et le cacao. Chauffer à feu moyen-doux, en fouettant constamment, jusqu'à ce que le mélange soit fondu et lisse. Incorporer l'œuf au fouet et remuer jusqu'à ce que le mélange ait la consistance d'une crème pâtissière, de 2 à 3 minutes. Incorporer la vanille.
- Retirer du feu et incorporer la chapelure Graham, la noix de coco et les noix de Grenoble.
- Presser le mélange uniformément et fermement dans un moule carré de 9 pouces (23 cm). Laisser refroidir complètement.

Garniture

- Dans un bol de taille moyenne, à l'aide d'un batteur électrique, battre en crème le beurre, la poudre de crème pâtissière et le lait jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
- À faible puissance, incorporer lentement le sucre à glacer, puis augmenter la puissance lorsque le sucre à glacer est bien incorporé, de façon à obtenir un mélange homogène.
- Répartir uniformément la garniture sur la base. Réfrigérer jusqu'à ce que la garniture soit ferme, environ une heure.

Glaçage

- Lorsque la garniture est prise, faire fondre le chocolat avec le beurre dans une petite casserole à feu doux (ou avec précaution au micro-ondes), en fouettant jusqu'à ce que le tout soit lisse.
- Répartir uniformément le mélange de chocolat sur la garniture. Laisser refroidir complètement avant de couper en carrés ou en barres. Conserver les carrés restants au réfrigérateur.



Valeur nutritive par portion

Calories	308 kcal	Lipides trans	0,1 g	Fibres	2 g
Lipides	13 g	Glucides	32 g	Protéines	15 g
Lipides saturés	5 g	Sucres	2 g	Sodium	542 mg

Quiche sur bagel de style western

L'Alberta est reconnue pour ses savoureux déjeuners à l'occasion du Stampede. À partir d'un simple bagel et d'œufs, nous avons créé un délicieux déjeuner de style western idéal pour emporter. Ces quiches de style western sont savoureuses et se prêtent à toutes les variantes!



portions
8



temps de préparation
15 minutes



temps de cuisson
30-35 minutes



temps total
45-50 minutes



Ingrédients

1 c. à table (15 ml) d'huile
1 c. à table (15 ml) de beurre
1 petit oignon, en dés
1 poivron rouge, en dés
1 c. à thé (5 ml) de sauce Worcestershire
1 c. à thé (5 ml) de sirop d'érable
Sel et poivre
Piment de Cayenne
4 tranches de bacon cuit, hachées
4 gros bagels, tranchés en deux
8 œufs
1 c. à table (15 ml) de lait
½ tasse (125 ml) de fromage râpé

Remarques

De gros bagels épais sont idéaux pour cette recette. Opter pour des bagels de style new-yorkais; ils sont généralement plus gros.

Utiliser le fromage de son choix.

On peut aussi remplacer le bacon par ¼ de tasse (60 ml) de jambon cuit ou de saucisse en dés.

Si le bagel se déchire au moment de retirer la mie, utiliser un morceau de bagel retiré pour boucher et réparer le trou.

Conserver la mie des bagels pour en faire des croûtons ou de la chapelure, ou simplement les faire griller pour les déguster en collation.

Préparation

1. Préchauffer le four à 375 °F (190 °C). Tapiser une plaque à pâtisserie de papier parchemin.
2. Dans une grande poêle, chauffer l'huile et le beurre à feu moyen. Ajouter l'oignon et le poivron; faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement caramélisés. Ajouter la sauce Worcestershire, le sirop d'érable et une bonne pincée de sel, de poivre et de piment de Cayenne. Cuire et remuer jusqu'à ce que le mélange prenne une consistance semblable à la confiture.
3. Retirer du feu et incorporer le bacon. Réserver.
4. À l'aide d'un couteau d'office et d'une cuillère, couper et retirer la plus grande partie de la mie des bagels pour faire place à la garniture. Déposer les moitiés de bagels sur la plaque préparée.
5. Dans un bol moyen, battre les œufs, le lait, une pincée de sel et une pincée de poivre.
6. Répartir uniformément le mélange d'oignons et de poivrons ainsi que le fromage sur les moitiés de bagels.
7. Verser lentement le mélange d'œufs dans les bagels, en veillant à ce qu'il ne déborde pas.
8. Cuire au four jusqu'à ce que les œufs soient bien cuits, de 20 à 25 minutes.



Valeur nutritive par portion

Calories	466 kcal	Lipides trans	0 g	Fibres	18 g
Lipides	18 g	Glucides	46 g	Protéines	30 g
Lipides saturés	6 g	Sucres	12 g	Sodium	1440 mg

Chakchouka aux lentilles

Cette recette préparée en une seule poêle comprend des œufs pochés sur un lit de tomates, de lentilles et de poivrons assaisonnés. Copieuse et économique, la chakchouka constitue un savoureux plat principal à déguster au brunch, au dîner ou au souper.



portions
3-4



temps de préparation
10 minutes



temps de cuisson
20-25 minutes



temps total
30-35 minutes



Ingrédients

1 c. à table (15 ml) d'huile d'olive
1 oignon moyen, en dés
1 poivron doux, en dés
3 gousses d'ail, émincées
2 c. à thé (10 ml) de cumin
1 c. à thé (5 ml) de poudre d'ail
1 c. à thé (5 ml) de sumac
1 c. à thé (5 ml) de paprika fumé
½ c. à thé (2,5 ml) de sel
½ c. à thé (2,5 ml) de poivre noir
1 boîte (28 oz/796 ml) de tomates en dés
1 boîte (19 oz/540 ml) de lentilles, égouttées et rincées
6 œufs
Coriandre hachée et féta émiettée, pour garnir

Préparation

1. Chauffer l'huile dans une grande poêle à feu moyen-vif. Ajouter les oignons et les poivrons doux et cuire de 3 à 4 minutes, en remuant de temps en temps. Ajouter l'ail, le cumin, la poudre d'ail, le sumac, le paprika fumé, le sel et le poivre; continuer la cuisson pendant 2 minutes.
2. Ajouter les tomates et porter à faible ébullition. Réduire le feu à moyen-doux; ajouter les lentilles. Laisser mijoter de 5 à 10 minutes, en baissant le feu au besoin et en remuant de temps en temps.
3. À l'aide du dessous d'une louche, former six puits dans le mélange pour y déposer les œufs. Casser un œuf dans chaque puits.
4. Cuire jusqu'à ce que les blancs soient pris, mais que les jaunes soient encore coulants, soit environ de 6 à 8 minutes. Si le dessus des œufs ne cuit pas suffisamment, couvrir la poêle d'un couvercle pendant 1 ou 2 minutes. Ne pas couvrir trop longtemps, car les jaunes d'œufs deviendront troubles.
5. Garnir de coriandre et de féta. Servir.



Valeur nutritive par portion

Calories	690 kcal	Lipides trans	0 g	Fibres	11 g
Lipides	50 g	Glucides	23 g	Protéines	37 g
Lipides saturés	11 g	Sucres	9 g	Sodium	774 mg

Salade Cobb

Attrayante et appétissante tant par son goût que par sa texture et son apparence, la salade Cobb est vite préparée lorsque le poulet, le bacon et les œufs sont cuits à l'avance. Il ne reste qu'à déguster!



portions
4



temps de préparation
20 minutes



temps total
20 minutes



Ingrédients

Salade

- 1 pomme de laitue romaine, coupée en lanières de ½ pouce
- 8 tranches de bacon, cuites et coupées en morceaux de 1 pouce (2,5 cm)
- 2 tasses de poitrine de poulet, tranchée
- 4 onces (125 g) de fromage mozzarella, en cubes
- 4 œufs cuits durs, écalés et tranchés ou coupés en quartiers
- 2 tomates, coupées en quartiers
- 2 avocats, pelés et tranchés

Vinaigrette

- ½ tasse (75 ml) d'huile de canola
- 2 c. à table (30 ml) de vinaigre de vin rouge
- 1 c. à table (15 ml) de miel
- 1 c. à thé (5 ml) de moutarde de Dijon
- ¼ c. à thé (1 ml) de sauce Worcestershire
- 1 gousse d'ail, émincée
- Sel et poivre au goût

Préparation

1. Disposer la laitue, le bacon, le poulet, le fromage, les œufs, les tomates et les avocats sur un grand plateau.
2. Dans un petit bocal, mélanger l'huile, le vinaigre, le miel, la moutarde, la sauce Worcestershire, l'ail, le sel et le poivre. Bien secouer pour mélanger.
3. Servir la salade avec la vinaigrette.



Valeur nutritive par portion

Calories	246 kcal	Lipides trans	0,2 g	Fibres	2 g
Lipides	10 g	Glucides	35 g	Protéines	4 g
Lipides saturés	6 g	Sucres	27 g	Sodium	154 mg

Gâteau aux épices, aux fraises et à la rhubarbe

Le duo de fraises et rhubarbe est un incontournable toujours très populaire. Parfait mariage entre le sucré et l'acidulé, ces saveurs sont réunies ici dans un gâteau simple et délicieux.



portions
12



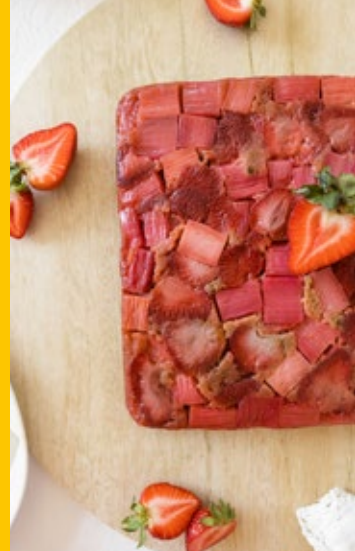
temps de préparation
15 minutes



temps de cuisson
45 minutes



temps total
60 minutes



Ingrédients

- 1 tasse (250 ml) de farine de blé entier
- 1 ½ c. à thé (7,5 ml) de cannelle moulue
- 1 c. à thé (5 ml) de poudre à pâte
- 1 c. à thé (5 ml) de muscade moulue
- ½ c. à thé (2,5 ml) de bicarbonate de soude
- ½ c. à thé (2,5 ml) de clou de girofle moulu
- ¼ c. à thé (1 ml) de sel de mer
- ½ tasse (125 ml) de beurre non salé, à température ambiante
- ¾ tasse (175 ml) de cassonade tassée
- 4 œufs
- 1 c. à thé (5 ml) de vanille
- 2 tasses (500 ml) de rhubarbe coupée en tranches d'un pouce (2,5 cm)
- 1 tasse (250 ml) de fraises tranchées
- ¾ tasse (175 ml) de sucre granulé
- 1 c. à table (15 ml) de zeste de citron râpé
- 1 c. à table (15 ml) de jus de citron

Remarque

On peut remplacer la rhubarbe fraîche par de la rhubarbe surgelée, coupée en tranches et non sucrée. Décongeler et éponger avec du papier essuie-tout avant l'utilisation.

Préparation

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C). Vaporiser d'enduit végétal ou beurrer un moule carré de 8 pouces (20 cm).
2. Dans un petit bol, battre au fouet la farine, la cannelle, la poudre à pâte, la muscade, le bicarbonate de soude, le clou de girofle et le sel.
3. Mettre le beurre et la cassonade dans un grand bol et battre en crème à l'aide d'un batteur électrique à puissance moyenne, environ 2 minutes. Ajouter les œufs et la vanille; battre jusqu'à homogénéité. À l'aide du batteur, incorporer lentement les ingrédients secs jusqu'à ce que le mélange soit homogène et crémeux. Réserver.
4. Dans un bol de taille moyenne, mélanger délicatement la rhubarbe, les fraises, le sucre granulé, le zeste de citron et le jus de citron. Répartir les fruits au fond du moule préparé. Étendre délicatement le mélange sur les fruits pour les recouvrir complètement.
5. Cuire jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre du gâteau en ressorte propre, de 40 à 45 minutes. Laisser refroidir de 10 à 15 minutes dans le moule placé sur une grille.
6. Lorsque le gâteau est suffisamment refroidi pour être manipulé, passer un couteau le long du gâteau pour le décoller du moule. Déposer une assiette de service renversée sur le gâteau et retourner le tout. Tapoter le fond du moule pour permettre au gâteau de se détacher et de se déposer sur l'assiette de service. Couper en parts et servir tiède.



Valeur nutritive par portion

Calories	677 kcal	Lipides trans	0,5 g	Fibres	2 g
Lipides	45 g	Glucides	23 g	Protéines	54 g
Lipides saturés	21 g	Sucres	2 g	Sodium	806 mg

Casserole d'œufs au bœuf et au fromage en grains

L'ajout de fromage en grains et d'œufs à ce copieux plat de bœuf et de pommes de terre lui confère une saveur exquise et un aspect des plus appétissants. Prête en un tournemain et servie avec une belle salade verte, cette recette est un véritable régal pour les papilles.



portions
4



temps de préparation
10 minutes



temps de cuisson
30-35 minutes



temps total
40-45 minutes



Ingrédients

450 g (1 lb) de pommes de terre grelots, coupées en deux

Sel au goût

1 c. à table (15 ml) d'huile d'olive

450 g (1 lb) de bœuf haché maigre

1 oignon, haché

1 c. à table (15 ml) de gingembre émincé

2 c. à thé (10 ml) d'épices à bifteck

Poivre au goût

250 g (8 oz) de fromage en grains

4 œufs

Préparation

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).
2. Mettre les pommes de terre dans une casserole. Les recouvrir d'une quantité suffisante d'eau froide; assaisonner l'eau d'une bonne pincée de sel. Porter à ébullition et cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres, de 15 à 18 minutes. Égoutter et réserver les pommes de terre.
3. Tandis que les pommes de terre cuisent, faire chauffer l'huile à feu moyen dans une grande poêle. Ajouter le bœuf haché. Cuire, en défaisant la viande à l'aide d'une cuillère en bois, jusqu'à ce qu'elle ait perdu sa teinte rosée, de 5 à 7 minutes. Retirer tout excès de liquide de la poêle.
4. Ajouter les pommes de terre, l'oignon, l'ail et les épices à bifteck dans la poêle. En remuant doucement, faire cuire de 1 à 2 minutes. Assaisonner de sel et de poivre.
5. Verser le mélange de bœuf dans un plat allant au four. Recouvrir de fromage en grains. Casser délicatement les œufs sur le mélange.
6. Cuire au four jusqu'à ce que les blancs d'œufs soient pris et que les jaunes atteignent le degré de cuisson souhaité, soit de 12 à 15 minutes.



Valeur nutritive par portion (1 œuf farci)

Calories	53 kcal	Lipides trans	0 g	Fibres	0 g
Lipides	4 g	Glucides	1 g	Protéines	4 g
Lipides saturés	1 g	Sucres	0 g	Sodium	73 mg

Oufs farcis au saumon fumé

Les œufs farcis au saumon fumé font de délicieuses bouchées. Le goût du saumon et de l'aneth s'agence exceptionnellement bien à la texture crémeuse des jaunes d'œufs. Ces hors-d'œuvre très simples peuvent être préparés la veille.



portions
24



temps de préparation
15 minutes



temps total
15 minutes



Ingrédients

12 œufs cuits durs, écalés

½ tasse (125 ml) de saumon fumé haché finement

¼ tasse (60 ml) de mayonnaise

2 c. à table (30 ml) d'aneth frais, haché

4 c. à thé (20 ml) de câpres émincées

2 c. à thé (10 ml) de moutarde de Dijon

1 c. à thé (5 ml) de jus de citron

¼ c. à thé (1,25 ml) de poivre

Lanières de saumon fumé et/ou de branches d'aneth (facultatif)

Préparation

1. Couper les œufs en deux sur la longueur. Retirer les jaunes et les mettre dans un bol moyen; mettre les blancs d'œufs de côté.
2. Écraser les jaunes à la fourchette; incorporer le saumon, la mayonnaise, l'aneth, les câpres, la moutarde de dijon, le jus de citron et le poivre. À l'aide d'une cuillère ou d'une poche à glaçage, farcir les moitiés de blancs de la préparation de jaunes. Garnir de saumon fumé et/ou d'aneth, si désiré.
3. Servir immédiatement ou garder au réfrigérateur, dans un récipient couvert. Servir en moins de deux jours.



Nouvelle-Écosse



Valeur nutritive par portion

Calories	380 kcal	Lipides trans	0,5 g	Fibres	5 g
Lipides	13 g	Glucides	53 g	Protéines	15 g
Lipides saturés	6 g	Sucres	32 g	Sodium	368 mg

Pain doré au four façon brioche aux pommes et à la cannelle

Deux délices du matin – les brioches à la cannelle et le pain doré – sont réunis en un plat savoureux que l'on peut préparer et servir immédiatement, ou réfrigérer et cuire le lendemain.



portions
6-8



temps de
préparation
15 minutes



temps de repos
**20 minutes ou
même toute la nuit**



temps de cuisson
35 minutes



temps total
**1 heure
10 minutes**



Ingrédients

Pain doré au four

1 ½ tasse (375 ml) de lait

6 œufs

2 c. à table (30 ml) de cannelle moulue

½ tasse (125 ml) de cassonade

1 c. à thé (5 ml) de vanille

¼ tasse (175 ml) de raisins secs (facultatif)

12 tranches de pain de blé entier,
en cubes

3 pommes, pelées et tranchées

Glaçage au fromage à la crème

½ paquet de 250 g de fromage
à la crème, ramolli

1 c. à table (15 ml) de lait

½ c. à thé (2,5 ml) de vanille

½ tasse (125 ml) de sucre à glacer

Sirop d'érable (facultatif)

Remarques

Laisser le fromage à la crème ramollir à température ambiante une heure avant de l'utiliser.

On peut remplacer le sucre à glacer par du sucre blanc granulé; bien battre le mélange pour l'incorporer au fromage à la crème.

Préparation

1. Beurrer ou vaporiser d'aérosol de cuisson un plat allant au four de 13 x 9 pouces (33 x 23 cm).
2. Dans un grand bol, mélanger au fouet le lait, les œufs, la cannelle, la cassonade et la vanille. Incorporer les raisins secs, le cas échéant.
3. Ajouter le pain et les pommes au mélange d'œufs et remuer doucement pour bien les enrober. Verser le mélange dans le plat préparé. Couvrir et laisser reposer au moins 20 minutes ou toute la nuit. Pour un repos de plus de 30 minutes, mettre le plat au réfrigérateur. Si le plat a été réfrigéré toute la nuit, le sortir du réfrigérateur une heure avant la cuisson.
4. Quelques minutes avant de mettre le plat au four, préchauffer celui-ci à 350 °F (180 °C).
5. Cuire au four jusqu'à ce que le mélange soit gonflé, doré et bien pris, environ 35 minutes.
6. Préparer le glaçage pendant la cuisson du plat. À l'aide d'un batteur à main ou d'un batteur sur socle, mélanger le fromage à la crème, le lait et la vanille jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Ajouter le sucre à glacer et commencer à battre à faible puissance pour éviter les éclaboussures. Augmenter peu à peu la puissance et battre jusqu'à ce que le mélange soit bien lisse.
7. Retirer le plat du four. Garnir de glaçage au fromage à la crème et couper en parts. Servir avec du sirop d'érable, si désiré.



Valeur nutritive par portion

Calories	570 kcal	Lipides trans	1 g	Fibres	2 g
Lipides	40 g	Glucides	18 g	Protéines	39 g
Lipides saturés	16 g	Sucres	5 g	Sodium	830 mg

Omelette aux fruits de mer

Les omelettes peuvent être préparées avec presque n'importe quel ingrédient. Soyez créatifs et mettez-y du poisson et des fruits de mer pour une délicieuse omelette à la manière de la côte Est, idéale pour le souper!



portions
2



temps de préparation
15 minutes



temps de cuisson
20 minutes



temps total
35 minutes



Ingrédients

- 1 c. à table (15 ml) d'huile d'olive
- 2 c. à table (30 ml) de beurre
- 1 tasse (250 ml) de poireau finement émincé
- ¾ tasse (175 ml) de poivron vert haché
- ½ tasse (125 ml) de simili-crabe, de homard ou de crabe frais, haché
- 5 onces (140 g) de poisson blanc frais (morue, aiglefin, brochet, etc.)
- 6 œufs
- 2 c. à table (30 ml) de crème épaisse ou de lait
- Sel et poivre au goût
- Ciboulette fraîche, pour garnir

Préparation

1. Dans une grande poêle, faire chauffer l'huile d'olive et 1 c. à table (15 ml) de beurre à feu moyen. Lorsque le beurre est fondu, ajouter les poireaux et les poivrons verts. Cuire les poireaux jusqu'à ce qu'ils soient tendres, puis ajouter la chair de crabe et le poisson blanc. Cuire pendant 5 minutes en utilisant une spatule pour défaire le poisson à mesure qu'il cuit. Mettre de côté pendant la préparation des omelettes.
2. Dans un bol moyen, battre au fouet les œufs, la crème épaisse, le sel et le poivre.
3. Dans une petite poêle, faire fondre le reste du beurre à feu moyen. Ajouter la moitié du mélange d'œufs. À mesure que les œufs prennent sur les bords, incliner et tourner la poêle pour permettre aux œufs non cuits de s'écouler vers les parois de la poêle. Réduire le feu à moyen-doux et mettre la moitié du mélange de chair de crabe sur la moitié de l'omelette. Replier la moitié non garnie de l'omelette sur la portion garnie. Cuire une minute, puis glisser l'omelette sur une assiette. Servir ou garder au chaud jusqu'à ce que la deuxième omelette soit prête.
4. Répéter les étapes précédentes pour préparer une deuxième omelette avec le reste des œufs et du mélange de chair de crabe.



Valeur nutritive par portion

Calories	201 kcal	Lipides trans	0,1 g	Fibres	1 g
Lipides	5 g	Glucides	9 g	Protéines	30 g
Lipides saturés	2 g	Sucres	1 g	Sodium	785 mg

Galettes de morue salée

La morue salée, un ingrédient emblématique de Terre-Neuve, est une forme traditionnelle de conservation du poisson utilisée depuis de nombreuses années. Planifiez la préparation de cette recette, puisqu'il est essentiel de faire tremper le poisson afin d'enlever le sel utilisé pour sa conservation.



portions
10



temps de
préparation
20 minutes



temps de repos
**Toute la nuit
plus 30 minutes**



temps de cuisson
20 minutes



temps total
40 minutes



Ingrédients

- 1 lb (450 g) de morue salée
- 2 feuilles de laurier
- 1 tasse (250 ml) d'oignons hachés
- 1 c. à table (15 ml) de beurre
- 1 c. à table (15 ml) et 2 c. à thé (10 ml) d'huile d'olive
- 1 c. à thé (5 ml) de sarriette séchée
- 1 œuf, battu
- 2 tasses (500 ml) de purée de pommes de terre froide
- 1 zeste de citron
- 1 c. à table (15 ml) de jus de citron
- Ciboulette hachée, pour la garniture

Remarques

Vous pouvez remplacer la sarriette par 1 ½ c. à thé (7 ml) de sarriette d'été séchée.

Vous pouvez combiner la morue séchée avec de la morue fraîche si vous préférez.

Préparation

1. Mettre la morue salée dans un grand bol et ajouter assez d'eau froide pour la recouvrir. Couvrir et réfrigérer toute la nuit, en égouttant et en remplaçant l'eau une fois.
2. Remplir une grande casserole d'eau; ajouter les feuilles de laurier et porter l'eau à ébullition.
3. Pendant ce temps, retirer la morue salée de l'eau de trempage et la rincer pour enlever l'excès de sel. Lorsque l'eau bouille, ajouter la morue et cuire 10 minutes. Ensuite, vider l'eau de la casserole, jeter les feuilles de laurier et laisser refroidir la morue.
4. Dans une grande poêle, faire chauffer le beurre et 1 c. à table (15 ml) d'huile d'olive à feu moyen. Lorsque le beurre est fondu, ajouter les oignons et les cuire jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajouter la sarriette et cuire 1 minute, puis transférer les oignons dans un grand bol et les laisser refroidir.
5. Une fois les oignons refroidis, ajouter l'œuf, la purée de pommes de terre, le zeste et le jus de citron dans le bol et mélanger. Défaire la morue en morceaux et l'incorporer au mélange de pommes de terre. Autant que possible, ne pas trop défaire la morue en mélangeant.
6. À l'aide d'une tasse à mesurer de 1/3 tasse (75 ml), former 10 boules avec le mélange, puis les aplatir en galettes de 1 pouce (2,5 cm) d'épaisseur. Déposer les galettes sur une plaque et réfrigérer 30 minutes.
7. Au moment de la cuisson, dans une grande poêle antiadhésive, faire chauffer les 2 c. à thé (10 ml) d'huile d'olive restantes à feu moyen-vif. Afin de s'assurer que l'huile est assez chaude, verser quelques gouttes d'eau dans la poêle. Si elles crépitent, l'huile est prête. Autrement, les galettes risquent de se défaire. Faire cuire les galettes environ 2 minutes de chaque côté. Si vous les faites cuire par groupes, transférer les galettes cuites sur une assiette dans un four chaud (environ 200 °F/100 °C). Garnir de ciboulette hachée et servir.

Les œufs contiennent une grande quantité de nutriments

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! On y trouve, entre autres :

NUTRIMENT	BIENFAIT
Choline	Joue un rôle important dans le développement et le fonctionnement du cerveau.
Vitamine A	Contribue à la bonne santé de la peau et des yeux; favorise à la vision nocturne.
Vitamine D	Renforce les os et les dents; peut contribuer à protéger contre certains cancers et certaines maladies auto-immunes.
Vitamine E	Un antioxydant qui joue un rôle dans le maintien d'une bonne santé et dans la prévention de maladies.
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; aide aussi à protéger contre de graves anomalies congénitales s'il est pris avant la grossesse et pendant les trois premiers mois de la grossesse.
Protéines	Essentielles pour fabriquer et réparer les muscles, les organes, la peau, les cheveux et les autres tissus; nécessaires à la production d'hormones, d'enzymes et d'anticorps; les protéines contenues dans les œufs sont facilement absorbées par le corps.
Sélénium	Travaille de concert avec la vitamine E et agit en tant qu'antioxydant pour aider à prévenir la dégradation des tissus de l'organisme.
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.
Fer	Transporte l'oxygène aux cellules, aide à prévenir l'anémie.



Les œufs d'un bout à l'autre du Canada



Balayer pour
d'autres recettes



j'craque pour
toi mon coco.

