



# Recettes qui favorisent la santé des os

En partenariat avec Ostéoporose Canada



**OSTÉOPOROSE**

La nutrition constitue une composante clé de la solidité et de la santé des os. Le calcium, la vitamine D, les protéines, le magnésium et la vitamine K sont des nutriments importants qu'Ostéoporose Canada recommande de consommer au quotidien pour optimiser la santé des os.

Il est essentiel de consommer une variété d'aliments contenant des nutriments favorisant la formation des os, car l'alimentation contribue de différentes manières à l'absorption de ces nutriments importants ainsi qu'à la formation et à la réparation des tissus corporels, y compris les os.

Chaque nutriment joue un rôle important dans la santé des os ainsi que dans la prévention de l'ostéoporose et sa prise en charge.

Dans la mesure du possible, Ostéoporose Canada recommande de consommer des aliments qui favorisent la santé des os.

Découvrez-en davantage sur les nutriments qui contribuent à des os solides et en bonne santé.



## Calcium

L'os est un tissu vivant qui se régénère et se répare continuellement à la suite de l'usure normale subie. Le calcium joue un rôle essentiel dans ce processus de remodelage osseux. Toutefois, comme bien des nutriments, le calcium est absorbé moins efficacement à mesure que nous vieillissons.

## Vitamine D

La vitamine D, ou vitamine « soleil », est produite par l'interaction du soleil avec la peau. Elle contribue à la solidité des os en favorisant l'absorption de calcium. Elle est également bénéfique pour la fonction musculaire, ce qui peut améliorer l'équilibre et réduire le risque de chutes pouvant causer des fractures.

## Les protéines

Les régimes alimentaires qui intègrent les quantités recommandées de protéines favorisent une masse osseuse plus dense et moins de fractures, lorsque l'apport en calcium est adéquat. Les adultes qui consomment une quantité limitée de protéines présentent un risque élevé de perte osseuse et de fractures.

## Magnésium

Plus de la moitié du magnésium présent dans notre corps se retrouve dans nos os, une alimentation suffisante en magnésium est donc importante pour favoriser une bonne santé osseuse.

## Vitamine K

La vitamine K active une protéine qui contribue à la formation des os et à la liaison des minéraux, comme le calcium, à la structure osseuse.

Dans les pages suivantes, vous trouverez 9 recettes qui ont été créées en partenariat avec Ostéoporose Canada, J'craque pour toi mon coco® et la Astuce culinairelère en économie domestique Emily Richards, en ayant à l'esprit la santé des os, la nutrition et le bon goût.



# Strudels aux œufs en pâte phyllo

Ces délicieux petits paquets sont enveloppés de pâte phyllo croustillante et farcis d'une garniture crémeuse à base d'œufs, de légumes et de fromage. Ces merveilleux strudels aux œufs en pâte phyllo accompagnés d'une délicieuse salade sont tout indiqués pour le brunch, le dîner ou le souper. Vous pouvez même les conserver au congélateur pour les avoir à portée de main ou les emporter comme collation sur le pouce.



**PRÉPARATION**  
15 minutes



**CUISSON**  
10 minutes



**PORTIONS**  
6



## Ingrédients

12 feuilles de pâte phyllo, décongelées

½ tasse (75 ml) de beurre, fondu

### Farce :

8 œufs

3 c. à soupe (45 ml) de beurre, divisé

½ tasse (125 ml) de poivron rouge, en dés

½ tasse (125 ml) de courgette, râpée

3 c. à soupe (45 ml) de farine tout usage

1 c. à thé (5 ml) d'assaisonnement italien ou d'herbes de Provence

1 tasse (250 ml) de lait

½ tasse (125 ml) de fromage à la crème aux fines herbes

½ tasse (125 ml) de fromage cheddar fort, râpé

2 c. à soupe (30 ml) de persil frais haché ou de ciboulette

Pincée de sel et de poivre

## Préparation

Tapiser une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé; mettre de côté. Préchauffer le four à 400 °F (200 °C).

Pour préparer la farce, faire fondre 2 c. à soupe (30 ml) de beurre dans une casserole à feu moyen. Cuire le poivron et la courgette pendant environ 3 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient ramollis. Incorporer la farine et l'assaisonnement italien et cuire pendant 1 minute. Incorporer ensuite graduellement le lait et cuire, en fouettant doucement, pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que le mélange soit très épais. Retirer du feu et ajouter en remuant le fromage à la crème aux fines herbes; mettre de côté.

Dans une grande poêle antiadhésive, faire fondre le reste du beurre à feu moyen. Ajouter les œufs et cuire, en remuant à mesure que le mélange commence à prendre, en déplaçant délicatement la spatule sur le fond et les côtés de la poêle pour former de gros grumeaux mous. Cuire pendant environ 4 minutes ou jusqu'à ce que les œufs soient bien cuits et qu'il ne reste plus de liquide. Incorporer le fromage cheddar, le persil, le sel et le poivre. Retirer du feu et ajouter le mélange de lait en remuant jusqu'à ce que le tout soit bien homogène.

Placer une feuille de pâte phyllo sur le plan de travail et la badigeonner légèrement de beurre fondu. Recouvrir d'une deuxième feuille de pâte phyllo et la badigeonner légèrement de beurre. À l'aide d'une

cuillère, déposer environ ½ tasse (125 ml) du mélange au centre de l'extrémité courte de la feuille phyllo, à environ 2 pouces (5 cm) du contour. Replier les côtés, enrouler délicatement et déposer sur la plaque à pâtisserie préparée, plis vers le bas. Badigeonner de beurre et répéter l'opération avec le reste de la farce et de la pâte phyllo pour obtenir 6 strudels.

Cuire au four pendant environ 20 minutes ou jusqu'à ce que les strudels soient dorés.

### Pour préparer les strudels à l'avance :

Enrouler les strudels et les placer sur une plaque à pâtisserie; bien les envelopper de pellicule plastique et les réfrigérer jusqu'à 8 heures. Retirer la pellicule plastique et cuire selon la recette en ajoutant environ 5 minutes de plus.

### Pour congeler les strudels à l'avance :

Congeler avant la cuisson, puis cuire au four à 375 °F (190 °C) pendant environ 35 minutes.

## Astuce culinaire

La taille de la pâte phyllo utilisée doit être d'environ 12 x 16 po (30 x 40 cm).

**Bon à savoir :** Le fromage et les œufs sont une combinaison parfaite : le fromage est une source de calcium, un nutriment essentiel à la santé des os.

## Information nutritionnelle

Par portion (½ de la recette ou 1 strudel)

Calories .....	450 kcal	Fer .....	14% VQ
Gras .....	31 g	Vitamine A .....	32% VQ
Gras saturés .....	16 g	Vitamine C.....	21% VQ
Cholestérol .....	320 mg	Vitamine D .....	≥1,5 µg
Sodium .....	540 mg	Vitamine K.....	59 µg
Fibres .....	3 g	Calcium.....	125 mg
Potassium.....	300 mg	Protéines.....	15 g
Glucides.....	28 g	Magnésium .....	20 mg
Sucre .....	3 g		

# Risotto crémeux aux œufs et à la courge

Cette recette de risotto à base de courge, de chou frisé, d'œufs et de fromage constitue un excellent repas à préparer dans une seule casserole. L'ajout d'un œuf poêlé sur le dessus au moment de servir permet d'enrichir de protéines cet irrésistible plat onctueux.



**PRÉPARATION**  
10 minutes



**CUISSON**  
20 minutes



**PORTIONS**  
4

## Ingrédients

- 6 tasses (1,5 L) de bouillon de légumes ou de poulet (environ)
- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile de canola
- 2 tasses (500 ml) de courge musquée, coupée en dés
- 1 petit oignon, coupé en dés
- 2 gousses d'ail, émincées
- 2 c. à soupe (30 ml) de persil frais haché
- ½ c. à thé (2 ml) d'assaisonnement à l'italienne
- 1 ½ tasse (375 ml) de riz arborio
- 2 tasses (500 ml) de feuilles de chou frisé hachées
- 3 œufs
- 1 tasse (250 ml) de fromage parmesan râpé
- ¼ c. à thé (1 ml) de sel
- 4 œufs poêlés (l'astuce culinaire)
- Parmesan fraîchement râpé et glaçage balsamique (facultatif)

## Préparation

Dans une casserole, faire chauffer le bouillon à feu moyen et le maintenir chaud à feu doux.

Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile à feu moyen. Cuire la courge, l'oignon, l'ail, le persil et l'assaisonnement, en remuant souvent, pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils commencent à brunir. Incorporer le riz jusqu'à ce qu'il soit bien enrobé.

Ajouter le bouillon, ½ tasse (125 ml) à la fois, en poursuivant la cuisson et en remuant jusqu'à ce que chaque portion soit absorbée avant d'ajouter la suivante, pendant environ 16 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit tendre et crémeux. Incorporer le chou frisé et cuire en remuant pendant deux minutes ou jusqu'à ce qu'il soit flétri, en ajoutant du bouillon au besoin.

Entre-temps, dans un bol, fouetter les œufs avec le fromage parmesan râpé et le sel. Retirer la casserole du feu et incorporer le mélange d'œufs jusqu'à ce que le tout soit crémeux et que le fromage soit fondu.

Répartir dans des bols peu profonds, garnir d'un œuf poêlé et arroser de glaçage balsamique, si désiré, au moment de servir.

## Astuce culinaire

Pour visionner une vidéo « Œufs 101 » et apprendre à faire les œufs à la poêle, scannez le code QR.



### Information nutritionnelle

Par portion (¼ de la recette)

Calories .....	650 kcal	Fibres .....	5 g	Vitamine A .....	98% VQ	Calcium.....	450 mg
Gras .....	24 g	Potassium.....	700 mg	Vitamine B12 .....	0% VQ	Protéines.....	27 g
Gras saturés .....	8 g	Glucides.....	79 g	Vitamine C.....	65% VQ	Zinc .....	0% VQ
Cholestérol .....	310 mg	Sucre .....	6 g	Vitamine D .....	≥0,8 µg	Magnésium .....	76 mg
Sodium .....	1730 mg	Fer .....	17% VQ	Vitamine K.....	≥301 µg		

**Le saviez-vous?** Les protéines sont un nutriment important pour des muscles forts. Des muscles forts nous aident à garder l'équilibre et à éviter les chutes.



## Astuce culinaire

Pour visionner une vidéo « Œufs 101 » et apprendre à faire bouillir des œufs, scannez le code QR.

# Pitas au thon à la niçoise



**PRÉPARATION**  
15 minutes



**CUISSON**  
0 minutes



**PORTIONS**  
2 à 3

## Ingrédients

- 2 pommes de terre rouges (environ 227 g/ 8 oz), cuites et coupées en cubes
- 1 tasse (250 ml) de haricots verts cuits et coupés en morceaux
- 1 boîte de conserve (120 g) de thon pâle en morceaux, égoutté
- 3 c. à soupe (45 ml) d'oignon rouge ou d'échalote coupés en dés
- 1 c. à soupe (15 ml) de persil frais haché (facultatif)
- 4 œufs cuits durs (l'astuce culinaire)
- 2 pains pita ou naan, tranchés en deux
- Laitue, tomates hachées, olives (facultatif)

## Vinaigrette crémeuse

### à la moutarde et au citron :

- 1/3 de tasse (75 ml) de yogourt grec nature
- 2 c. à soupe (30 ml) de mayonnaise
- 2 c. à thé (10 ml) de moutarde de Dijon ou à l'ancienne
- 1/4 de c. à thé (1 ml) de zeste de citron
- 1 c. à soupe (15 ml) de jus de citron frais
- 1/4 de c. à thé de sel
- Une pincée de poivre

## Préparation

**Vinaigrette crémeuse à la moutarde et au citron :** dans un petit bol, mélanger au fouet le yogourt grec, la mayonnaise, la moutarde, le zeste et le jus de citron. Assaisonner de sel et de poivre.

Dans un saladier, mélanger les pommes de terre, les haricots verts, le thon, l'oignon et le persil. Verser la moitié de la vinaigrette sur le mélange et remuer pour bien enrober.

Couper les œufs en quartiers et assaisonner de sel et de poivre au goût.

Disposer les pitas dans des assiettes et les garnir de laitue. Répartir le mélange de salade sur la laitue et ajouter les œufs. Garnir de tomates et d'olives, si désiré, et arroser du reste de vinaigrette.

**Pita roulé :** réchauffer légèrement les pitas à la vapeur ou au four à micro-ondes et ouvrir un peu la poche. Garnir de laitue et ajouter le mélange de salade. Ajouter les œufs coupés en tranches, les tomates et les olives, si désiré. Rouler délicatement et déguster.

**Bon à savoir :** Ajouter des œufs à une variété de plats est une excellente façon d'ajouter plus de protéines à un repas.

## Information nutritionnelle

Par portion (1/2 de la recette)

Calories .....	640 kcal	Glucides.....	69 g	Calcium.....	250 mg
Gras .....	23 g	Sucre .....	6 g	Protéines.....	41 g
Gras saturés .....	5 g	Fer.....	30% VQ	Magnésium .....	90 mg
Cholestérol .....	390 mg	Vitamine A .....	29% VQ		
Sodium .....	1180 mg	Vitamine C.....	31% VQ		
Fibres .....	6 g	Vitamine D .....	2,5 µg		
Potassium.....	1200 mg	Vitamine K.....	50 µg		

# Haricots verts à la carbonara

Un parfait petit repas pour deux, un soir de semaine. On revisite ce plat avec l'ajout d'haricots verts et d'œufs pochés. Il deviendra vite une recette passe-partout dont tout le monde raffole!



**PRÉPARATION**

5 minutes



**CUISSON**

15 minutes



**PORTIONS**

2

## Ingrédients

2 œufs

½ tasse (125 ml) de fromage parmesan fraîchement râpé

2 c. à soupe (30 ml) de persil fraîchement haché, divisé en deux parts

¼ c. à thé (1 ml) de sel, divisé en deux parts

Une pincée de poivre

1 c. à soupe (15 ml) d'huile de canola

1 ½ tasse (375 ml) d'haricots verts congelés

6 oz (175 g) de spaghetti avec ajout de fibres

2 œufs pochés (voir astuce culinaire)

Fromage parmesan fraîchement râpé et poivre fraîchement moulu

## Préparation

Dans un bol, battre les œufs avec le parmesan, 1 c. à soupe (15 ml) de persil, la moitié du sel et du poivre, puis réserver.

Dans une poêle non adhésive, faire chauffer l'huile à intensité moyenne-élevée et faire revenir les haricots verts avec le reste du persil et du sel, pendant environ 3 minutes ou jusqu'à ce que les haricots soient tendres ou légèrement boursoufflés; réserver.

Entre-temps, dans une casserole d'eau bouillante salée, faire cuire les pâtes pour environ 8 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égoutter puis les remettre dans la casserole. Incorporer le mélange en remuant jusqu'à ce que les pâtes soient bien enrobées et crémeuses. Intégrer ensuite les haricots verts en remuant pour bien combiner.

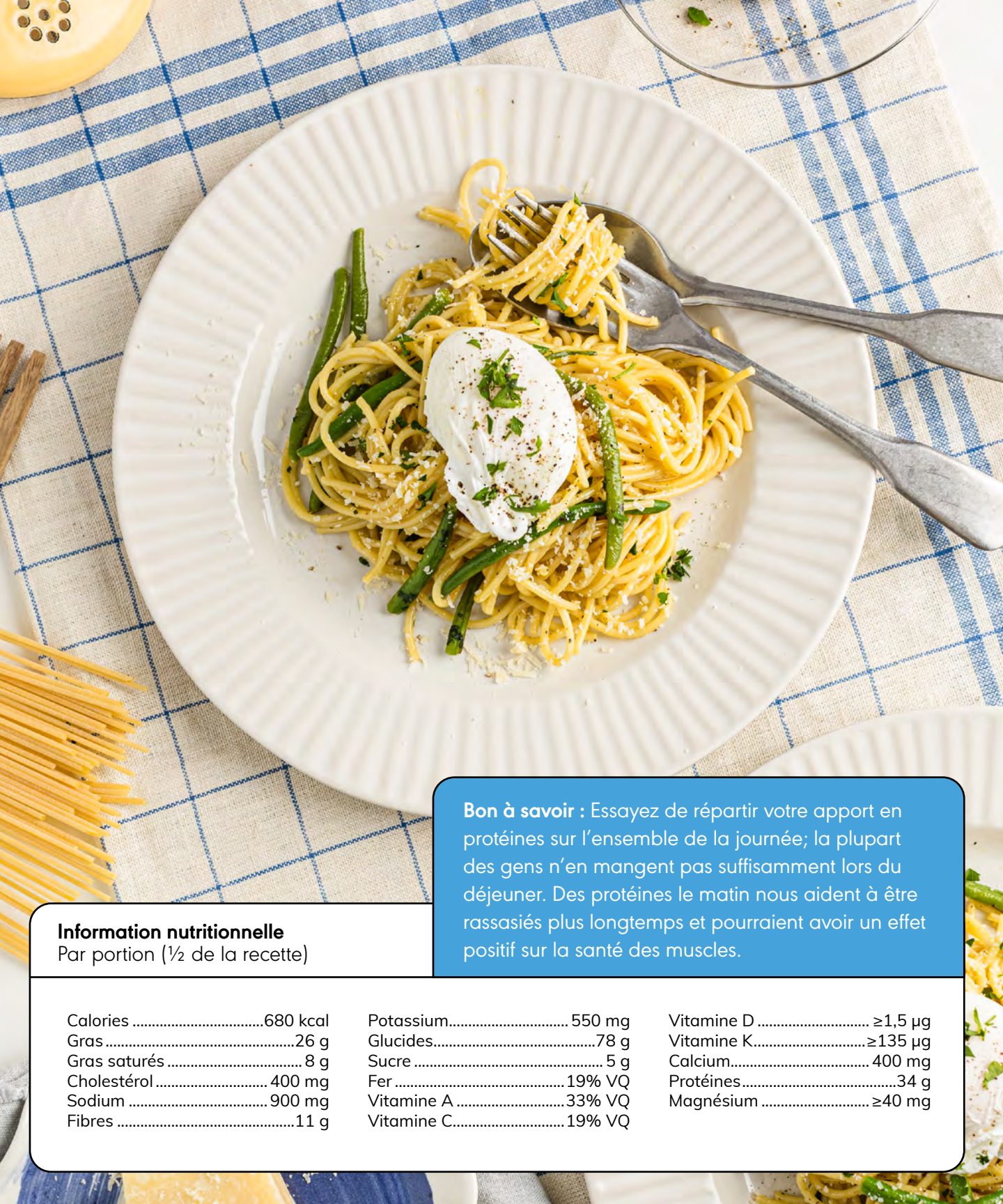
Répartir les pâtes dans des bols étroits préalablement réchauffés et les coiffer d'un œuf poché. Saupoudrer de plus de parmesan et de poivre, au goût.



**Astuce culinaire :** Pour visionner une vidéo « Œufs 101 » et apprendre à faire pocher des œufs, scannez le code QR.

Vous pouvez sans problème substituer au parmesan d'autres fromages comme du Romano ou du Grana Padano.

Si vous utilisez des haricots frais, les faire blanchir auparavant. Dans une casserole d'eau bouillante, les cuire pendant environ 4 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient al dente. Égoutter et rincer à l'eau froide. Réfrigérer jusqu'au moment de vous en servir.



**Bon à savoir :** Essayez de répartir votre apport en protéines sur l'ensemble de la journée; la plupart des gens n'en mangent pas suffisamment lors du déjeuner. Des protéines le matin nous aident à être rassasiés plus longtemps et pourraient avoir un effet positif sur la santé des muscles.

### Information nutritionnelle

Par portion (½ de la recette)

Calories .....680 kcal  
Gras .....26 g  
Gras saturés ..... 8 g  
Cholestérol ..... 400 mg  
Sodium ..... 900 mg  
Fibres .....11 g

Potassium..... 550 mg  
Glucides.....78 g  
Sucre ..... 5 g  
Fer ..... 19% VQ  
Vitamine A .....33% VQ  
Vitamine C..... 19% VQ

Vitamine D ..... ≥1,5 µg  
Vitamine K..... ≥135 µg  
Calcium..... 400 mg  
Protéines.....34 g  
Magnésium ..... ≥40 mg

# Tartine aux œufs

Les tartines sont des sandwichs ouverts composés de différents types d'ingrédients à déguster au déjeuner, au brunch, au dîner ou au souper! Lorsque vous cuisinez pour une ou deux personnes, ces tartines composent un repas parfaitement rassasiant qui se prépare en quelques minutes. Nous vous proposons des recettes simples à réaliser pour différents types de tartines garnies d'œufs préparés de trois manières différentes. **Essayez-les toutes les trois!**

**Les temps de préparation et de cuisson ainsi que les nombres de portions sont valables pour les trois recettes de tartines.**



**PRÉPARATION**  
10 minutes



**CUISSON**  
4 minutes



**PORTIONS**  
2

# Tartine aux œufs avec tartinade d'épinards et d'artichauts

## Ingrédients

3 œufs

3 c. à soupe (45 ml) de lait

1 c. à soupe (15 ml) de fines herbes fraîches hachées (persil, ciboulette ou basilic, p. ex.)

¼ c. à thé (1 ml) chacun de sel et de poivre

1 c. à soupe (15 ml) d'huile de canola

2 à 3 tranches de pain au levain, grillées

## Tartinade d'épinards et d'artichauts :

¼ tasse (60 ml) de yogourt grec nature (2 %), de fromage à la crème ramolli ou de crème sûre

½ tasse (125 ml) d'épinards congelés hachés, dégelés et essorés

½ tasse (125 ml) de cœurs d'artichauts en conserve, égouttés et hachés

⅓ tasse (75 ml) de fromage mozzarella râpé en filaments

2 c. à soupe (30 ml) de mayonnaise

3 c. à soupe (45 ml) de parmesan frais râpé

1 petite gousse d'ail, râpée (facultative)

## Préparation

### Tartinade d'épinards et d'artichauts :

Dans un bol, mélanger le yogourt et la mayonnaise jusqu'à obtention d'un

mélange homogène. Incorporer les épinards et les artichauts hachés, la mozzarella, le parmesan et l'ail, si désiré. Réserver.

Dans un bol, mélanger au fouet les œufs, le lait, les fines herbes, le sel et le poivre. Dans une poêle antiadhésive, faire chauffer l'huile à feu moyen. Verser le mélange d'œufs et réduire le feu à moyen-bas. Lorsque les œufs commencent à prendre, glisser délicatement la spatule au fond et sur les côtés de la poêle pour former de gros grumeaux mous.

Étendre la tartinade d'épinards et d'artichauts sur le pain grillé et recouvrir d'œufs brouillés. Saupoudrer de fines herbes, si désiré.

**Astuce culinaire :** Remplacer la tartinade d'épinards et d'artichauts par une trempette préparée à base d'épinards ou d'artichauts.

## Information nutritionnelle

Par portion (⅓ de la recette ou 1 tartine)

Calories .....	490 kcal	Protéines.....	24 g
Gras .....	24 g	Vitamine A .....	31% VQ
Gras saturés .....	7 g	Vitamine C.....	6% VQ
Cholestérol .....	220 mg	Vitamine K.....	156 µg
Sodium .....	1040 mg	Vitamine D .....	1 µg
Potassium.....	400 mg	Calcium.....	300 mg
Glucides.....	47 g	Fer .....	22% VQ
Fibres .....	5 g	Magnésium .....	70 mg
Sucre .....	4 g		

# Tartine aux œufs avec houmous de haricots blancs

## Ingrédients

2 œufs  
 1 c. à soupe (15 ml) d'huile de canola  
 3 c. à soupe (45 ml) de poivrons rouges rôtis, coupés en dés  
 Pincée chacun de sel et de poivre  
 2 tranches de pain de seigle marbré ou pumpernickel, grillées

## Houmous de haricots blancs :

1 tasse (250 ml) de haricots blancs en conserve (p. ex. des haricots cannellini, des haricots communs ou des petits haricots ronds blancs)  
 2 c. à soupe (30 ml) d'huile de canola  
 1 c. à soupe (15 ml) de jus de citron  
 2 c. à soupe (30 ml) de fines herbes fraîches hachées (persil, aneth, basilic ou coriandre, p. ex.)  
 1 petite gousse d'ail, râpée  
 ¼ c. à thé (1 ml) chacun de sel et de poivre

## Préparation

**Houmous de haricots blancs :** Dans un robot ou un hachoir, mélanger les haricots, l'huile et le jus de citron jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Incorporer les fines herbes, l'ail, le sel et le poivre. Réserver.

Dans une poêle antiadhésive, faire chauffer l'huile à feu moyen. Casser les œufs dans la poêle et les faire frire jusqu'à ce que les blancs soient pris. Saupoudrer de sel et de poivre. Retourner les œufs et les faire cuire jusqu'à ce que les jaunes soient encore légèrement coulants ou jusqu'à la cuisson désirée.

Tartiner le pain grillé de houmous de haricots blancs et parsemer de poivrons rouges rôtis coupés en dés. Garnir chaque morceau de pain grillé d'un œuf frit avec frit et décorer à volonté.

### Information nutritionnelle

Par portion (½ de la recette ou 1 tartine)

Calories .....	460 kcal	Glucides.....	36 g	Vitamine K.....	72 µg
Gras .....	28 g	Fibre.....	7 g	Vitamine D .....	0,8 µg
Gras saturés .....	3,5 g	Sucre .....	4 g	Calcium.....	100 mg
Cholestérol .....	195 mg	Protéines.....	16 g	Fer .....	18% VQ
Sodium .....	740 mg	Vitamine A .....	11% VQ	Magnésium .....	60 mg
Potassium.....	400 mg	Vitamine C.....	25% VQ		

**Astuce culinaire :** Remplacer le houmous de haricots blancs par du houmous préparé.

# Tartine aux œufs avec tartinade d'épinards et de ricotta

## Ingrédients

2 œufs, cuits durs et écalés ou pochés  
 Pincée de sel et de poivre  
 2 c. à thé (10 ml) de coulis de vinaigre balsamique ou ½ c. à thé (2 ml) de zeste de citron  
 2 tranches de pain multigrains, grillées

## Tartinade d'épinards et de ricotta :

½ tasse (125 ml) de ricotta  
 ½ tasse (125 ml) d'épinards congelés hachés, décongelés et essorés  
 2 c. à soupe (30 ml) de fromage parmesan râpé  
 1 petite gousse d'ail râpée  
 Pincée de sel et de poivre

## Préparation

**Tartinade d'épinards et de ricotta :** Dans un bol, mélanger la ricotta, les épinards, le parmesan, l'ail, le sel et le poivre.

Si on utilise des œufs cuits durs, les trancher et les saupoudrer de sel et de poivre.

Étendre le mélange d'épinards et de ricotta sur le pain et recouvrir d'œufs. Arroser de coulis de vinaigre balsamique pour servir.

**Le saviez-vous?** Il n'y a aucune différence nutritionnelle entre les œufs blancs et les œufs bruns. La couleur du jaune n'a pas d'effet sur la valeur nutritive de l'œuf non plus.

### Information nutritionnelle

Par portion (½ de la recette ou 1 tartine)

Calories .....	320 kcal	Protéines.....	21 g
Gras .....	16 g	Vitamine A .....	46% VQ
Gras saturés .....	8 g	Vitamine C.....	3% VQ
Cholestérol .....	220 mg	Vitamine K.....	146 µg
Sodium .....	680 mg	Vitamine D .....	0,8 µg
Potassium.....	350 mg	Calcium.....	350 mg
Glucides.....	22 g	Fer .....	18% VQ
Fibres .....	4 g	Magnésium .....	70 mg
Sucre .....	5 g		

## Astuce culinaire



Pour visionner une vidéo « OEufs 101 » et apprendre à faire bouillir des oeufs, scannez le code QR.



Pour visionner une vidéo « OEufs 101 » et apprendre à faire pocher des oeufs, scannez le code QR.

**En 3 minutes,** les blancs seront légèrement pris et le jaune sera très coulant.

**En 4 minutes,** le jaune d'œuf sera légèrement pris sur le pourtour et épaissi jusqu'à devenir un gel au centre.

**En 5 minutes,** le jaune d'œuf sera ferme sur toute sa surface.

# Sandwich aux œufs d'inspiration portugaise

Les sandwichs sont un moyen idéal de servir un repas rassasiant, surtout lorsque vous cuisinez pour une ou deux personnes. Ce plat copieux d'inspiration portugaise, qui se prépare en moins de 20 minutes, est garni d'un œuf pour un apport supplémentaire en protéines. Servez-le accompagné de petits pois et de sauce piri piri.



**PRÉPARATION**  
10 minutes



**CUISSON**  
7 minutes



**PORTIONS**  
2

## Ingrédients

6 oz (180 g) de bœuf haché extra-maigre

1 c. à soupe (15 ml) de persil frais haché ou de coriandre fraîche hachée

2 c. à thé (10 ml) de paprika fumé

¼ de c. à thé (1 ml) de sel et de poivre

2 tranches de fromage cheddar

4 tranches de pain

2 c. à soupe (30 ml) de beurre ramolli, divisé

2 œufs

2 tranches de mozzarella, coupées en lanières

Persil frais haché et sauce piri piri, facultatif

1 ½ tasse (375 ml) de petits pois cuits, chauds

## Préparation

Dans un bol, mélanger le bœuf haché, le paprika fumé, le persil, le sel et le poivre jusqu'à obtenir un mélange homogène. Diviser le mélange en deux et former deux galettes fines.

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen vif et y déposer les galettes. Cuire les galettes en les retournant souvent pendant environ 4 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées des deux côtés et qu'elles ne soient plus roses à l'intérieur. Garnir chacune d'une tranche de fromage cheddar et les déposer dans une assiette. Essuyer la poêle.

Tartiner la moitié du beurre sur un côté de chaque tranche de pain. Placer 2 tranches dans la même poêle. Déposer les galettes sur le pain et recouvrir des tranches de pain restantes, côté beurré vers le haut. Cuire à feu moyen en retournant une fois jusqu'à ce que le pain soit doré et croustillant. Déposer sur une petite plaque à pâtisserie.

Remettre la poêle à feu moyen et ajouter le reste du beurre. Casser les œufs dans la poêle et les cuire à votre convenance, mais sur le plat. Déposer les œufs sur les sandwichs et les recouvrir de lanières de fromage, en laissant le jaune d'œuf apparent. Placer sous le grill pendant 30 secondes pour faire fondre légèrement le fromage. Saupoudrer de persil et servir avec des petits pois et de la sauce piri piri, si désiré.



**Le saviez-vous?** Les œufs sont une source de protéines complètes. Cela signifie qu'ils contiennent tous les 9 acides aminés essentiels nécessaires à notre alimentation, car nos corps ne peuvent pas les produire.

### Information nutritionnelle

Par portion (½ de la recette)

Calories .....710 kcal  
Gras .....38 g  
Gras saturés .....20 g  
Cholestérol ..... 325 mg  
Sodium .....1130 mg  
Fibres ..... 7 g

Potassium..... 600 mg  
Glucides.....45 g  
Sucre ..... 9 g  
Fer .....39% VQ  
Vitamine A .....51% VQ  
Vitamine C..... 18% VQ

Vitamine D ..... 0,2 µg  
Vitamine K..... 91 µg  
Calcium..... 400 mg  
Protéines.....48 g  
Magnésium .....80 mg

## Astuce culinaire

Pour trouver du riz à grain court, recherchez les variétés arborio ou calrose ou du riz à sushi dans les rayons où sont vendus les autres riz.

# Bol de riz aux œufs et au poulet

Ce bol savoureux constitue un repas copieux composé d'œufs brouillés légers, de poulet, de légumes et de riz. La méthode unique de cuisson des œufs dans le bouillon permet d'obtenir une texture légère et moelleuse qui se marie parfaitement au poulet tendre et savoureux. Ce plat deviendra rapidement l'un de vos favoris pour les repas de semaine.



**PRÉPARATION**  
15 minutes



**CUISSON**  
20 minutes



**PORTIONS**  
3 à 4

## Ingrédients

- 1 tasse (250 ml) de riz à grain court
- 1 tasse (250 ml) d'eau
- 2 tasses (500 ml) de bok choy haché
- 1 petit poivron rouge, coupé en dés
- 375 g (12 oz) de poulet désossé et sans peau (cuisses ou poitrine), coupé en morceaux (environ 4)
- 2 c. à soupe (30 ml) de vinaigre de riz
- 2 c. à soupe (30 ml) de sauce soja
- 2 c. à thé (10 ml) de sucre granulé
- 1 tasse (250 ml) de bouillon de poulet ou de légumes
- 1 échalote, émincée
- 2 oignons verts, hachés
- 4 œufs
- Graines de sésame ou togarashi (facultatif)

## Préparation

Dans une casserole, mélanger le riz et l'eau. Porter à ébullition, bien remuer le riz, couvrir et réduire le feu à moyen doux. Laisser mijoter doucement pendant environ 20 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit tendre. Incorporer le bok choy et le poivron rouge, couvrir et réserver au chaud.

Pendant ce temps, dans un bol, combiner le poulet, le vinaigre de riz, la sauce soja et le sucre en enrobant bien le tout; réserver.

Dans une grande poêle, porter le bouillon et l'échalote à frémissement. Cuire l'oignon environ 2 minutes pour le ramollir. Incorporer le mélange de poulet et cuire, en remuant souvent, environ 7 minutes ou jusqu'à ce que le poulet ne soit plus rose à l'intérieur.

Dans un bol, battre les œufs et les oignons verts. Verser lentement le mélange d'œufs dans la poêle contenant le poulet et remuer la poêle ou utiliser une spatule pour s'assurer que les œufs sont bien répartis. Remuer délicatement et cuire environ 2 minutes ou jusqu'à ce que les œufs forment de gros grumeaux, soient pris et moelleux.

Répartir le mélange de riz dans des bols et verser le mélange d'œufs par-dessus. Saupoudrer de graines de sésame, si désiré, avant de servir.

**Bon à savoir :** Ajouter des œufs à un plat végétarien peut aider à améliorer sa valeur nutritive; les œufs contiennent de bons gras naturels qui aident le corps à absorber certains des nutriments contenus dans les légumes.

## Information nutritionnelle

Par portion (¼ de la recette)

Calories .....	410 kcal	Potassium.....	550 mg	Vitamine D .....	0,2 µg
Gras .....	10 g	Glucides.....	49 g	Vitamine K.....	61 µg
Gras saturés .....	2,5 g	Sucre .....	5 g	Calcium.....	100 mg
Cholestérol.....	260 mg	Fer .....	16% VQ	Protéines.....	28 g
Sodium .....	770 mg	Vitamine A .....	23% VQ	Magnésium .....	50 mg
Fibres .....	3 g	Vitamine C .....	47% VQ		

# Soupe au quinoa et aux œufs citronnés et fumés

Les soupes sont réconfortantes, idéales par temps frais et, lorsqu'elles sont préparées avec un mélange d'ingrédients différents, elles constituent vraiment un repas rassasiant. Cette délicieuse soupe est préparée avec des œufs en guise de protéines, ce qui la rend crémeuse et pleine de saveur. Avec un zeste de citron et un soupçon de paprika fumé, cette soupe est d'une fraîcheur éclatante.



**PRÉPARATION**  
5 minutes



**CUISSON**  
12 minutes



**PORTIONS**  
4 à 6

## Ingrédients

6 tasses (1,5 L) de bouillon de légumes

1/3 tasse (75 ml) de quinoa

2 tasses (500 ml) de chou frisé haché (frais ou congelé)

1/2 tasse (125 ml) de poivron rouge, coupé en dés

4 œufs

1/2 c. à thé (2 ml) de zeste de citron

3 c. à s. (45 ml) de jus de citron frais

2 c. à thé (10 ml) de paprika fumé

1/4 c. à thé (1 ml) de sel

1/4 c. à thé (1 ml) de poivre

## Préparation

Dans une marmite à soupe, faire doucement mijoter le bouillon de légumes et le paprika fumé. Incorporer le quinoa et laisser mijoter pendant 10 minutes.

Incorporer le chou frisé et le poivron rouge; laisser mijoter pendant 2 minutes.

Pendant ce temps, fouetter les œufs, le zeste et le jus de citron, le sel et le poivre dans un bol. Verser lentement environ 1 tasse (250 ml) du bouillon dans le mélange d'œufs tout en fouettant pour tempérer les œufs.

Retirer la soupe du feu et verser lentement le mélange d'œufs dans la marmite tout en remuant. Servir immédiatement.

**Remarque : Cette recette ne contient pas de gluten.**



**Le saviez-vous?** Les protéines forment une structure qui contient le calcium dans nos os. Satisfaire les besoins en protéines et avoir un apport en calcium suffisant, tout en réduisant les autres risques associés à l'ostéoporose, pourrait favoriser une densité osseuse plus élevée et prévenir des fractures.

### Information nutritionnelle

Par portion (1/4 de la recette)

Calories ..... 180 kcal  
Gras ..... 7 g  
Gras saturés ..... 2 g  
Cholestérol ..... 195 mg  
Sodium ..... 1230 mg

Fibres ..... 3 g  
Potassium ..... 450 mg  
Glucides ..... 19 g  
Sugars ..... 3 g  
Fer ..... 13% VQ

Vitamine A ..... 46% VQ  
Vitamine C ..... 79% VQ  
Vitamine D ..... 0,8 µg  
Vitamine K ..... 302 µg  
Calcium ..... 100 mg

Protéines ..... 11 g  
Magnésium ..... 50 mg



# Bagels aux œufs verts et au jambon

Ce repas tout-en-un est idéal pour le déjeuner, le dîner ou le souper, que vous soyez pressé ou que vous prépariez un pique-nique ou une réunion entre amis! Cette recette à base d'œufs et de jambon est agrémentée d'épinards et d'herbes fraîches pour rehausser la saveur vive de ce plat facile à préparer. Emballez-les et mettez-les au réfrigérateur pour les déguster à tout moment.



**PRÉPARATION**  
10 minutes



**CUISSON**  
20 minutes



**PORTIONS**  
4

## Ingrédients

- 6 œufs
- 1/3 tasse (75 ml) de lait 2 %
- 1/2 c. à thé (2 ml) de poudre d'ail et de poivre, respectivement
- 1/4 c. à thé (1 ml) de sel
- 3 tasses (750 ml) de jeunes épinards hachés, légèrement tassés
- 3/4 tasse (175 ml) de fromage gouda ou mozzarella râpé
- 3 c. à soupe (30 ml) de basilic, d'aneth ou de persil frais haché
- 4 fines tranches de jambon Forêt-Noire
- 4 bagels, grillés si désiré (votre variété préférée, par exemple à grains entiers ou blancs)
- 1/4 tasse (60 ml) de fromage à la crème aux fines herbes

## Préparation

Préchauffer le four à 375 °F (190 °C). Vaporiser légèrement un plat de cuisson de 8 pouces (20 cm) d'aérosol de cuisson; mettre de côté.

Dans un bol, fouetter les œufs, le lait, la poudre d'ail, le poivre et le sel. Incorporer les épinards, le fromage et le basilic. Verser dans le plat de cuisson préparé et cuire au four pendant environ 20 minutes ou jusqu'à ce que les œufs soient pris, que les bords soient dorés et qu'un couteau inséré au centre ressorte propre. Retirer du four et laisser reposer pendant 3 minutes avant de couper le tout en quatre portions.

Ouvrir les bagels et tartiner les côtés coupés de fromage à la crème. Placer un morceau du mélange d'œufs verts sur le bagel du bas et recouvrir de jambon. Refermer le bagel et déguster!

**Bon à savoir :** Remplacer les bagels par des muffins anglais ou des pains à hamburger.

### Information nutritionnelle

Par portion (1/4 de la recette ou 1 sandwich sur bagel)

Calories .....	550 kcal	Fer .....	48% VQ
Gras .....	20 g	Vitamine A .....	33% VQ
Gras saturés .....	10 g	Vitamine C.....	9% VQ
Cholestérol .....	340 mg	Vitamine D .....	≥1,5 µg
Sodium .....	1140 mg	Vitamine K.....	≥159 µg
Fibres .....	3 g	Calcium.....	350 mg
Potassium.....	400 mg	Protéines.....	31 g
Glucides.....	62 g	Magnésium .....	61 mg
Sucre .....	9 g		



Consultez [osteoporose.ca](http://osteoporose.ca) pour en savoir plus sur la santé des os et visitez [lesoeufs.ca](http://lesoeufs.ca) pour toute une série de délicieuses recettes!



**OSTÉOPOROSE**