

œufriers
POUR LE MICRO-ONDES



Fiche d'information

INSTRUCTIONS DE CUISSON

1



Saupoudrer quelques grains de sel dans le fond de l'œufrier. Cela aide à cuire également le bas de l'œuf.

2



Casser un œuf dans l'œufrier. Cuire un œuf à la fois au micro-ondes.

3



À l'aide d'une fourchette, percer plusieurs fois le jaune et le blanc. Cette étape est nécessaire pour empêcher « l'explosion » de l'œuf durant la cuisson.

4



Placer le couvercle sur la base de l'œufrier en alignant les encoches. Tourner pour bien fermer. Mettre au micro-ondes.

POUR LES ŒUFS CUITS MOLLETS : Cuire au micro-ondes à température élevée pendant 30 sec **ou** cuire au micro-ondes à température moyenne pendant 50 sec. S'il n'est pas entièrement cuit, retourner l'œuf dans l'œufrier et cuire pendant 10 sec de plus à la même température, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit. Laisser reposer pendant 10 sec.

POUR LES ŒUFS CUIFS DUR : Cuire au micro-ondes à température élevée pendant 40 sec. Laisser reposer pendant 30 sec.

POUR LES ŒUFS BROUILLÉS : Battre l'œuf avant la cuisson. Cuire au micro-ondes à température élevée pendant 35 sec; mélanger l'œuf à la moitié du temps de cuisson. Laisser reposer pendant 20 sec. Mélanger l'œuf pour le brouiller avant de le retirer de l'œufrier.



SOINS ET CONSEILS

- Bien laver à l'eau savonneuse, rincer et sécher.
- L'œufrier peut aller au lave-vaisselle et au micro-ondes.
- **NE PAS** utiliser dans un micro-ondes à convection réglé au mode convection.
- Le temps de cuisson variera selon la taille du micro-ondes, sa puissance et la consistance désirée du jaune. Les temps donnés sont pour un micro-ondes de 1 000 watts. Il faut augmenter légèrement la durée de cuisson pour les fours à puissance plus faible et réduire la durée dans le cas des fours à puissance plus élevée. Il faut commencer avec la durée la plus courte et augmenter à intervalles de 10 sec.
- Les temps donnés sont pour des œufs de calibre gros.
- Il faut toujours casser l'œuf dans un contenant conçu pour le micro-ondes et percer le blanc et le jaune à quelques reprises ou le battre avant la cuisson.
- Cuire un œuf à la fois au micro-ondes.
- **IL NE FAUT JAMAIS CUIRE UN ŒUF EN COQUILLE AU MICRO-ONDES : IL Y AURA « EXPLOSION ».**

IDÉES ÉCLAIR ET DÉLICIEUSES



DONNE
1
PORTION

ROULÉ ÉCLAIR AUX ŒUFS
Étaler 1 c. à soupe (15 ml) de salsa, de ketchup, de mayonnaise ou votre garniture préférée au centre d'une grande tortilla. Préparer un œuf brouillé dans l'œufrier et placer l'œuf sur la garniture. Saupoudrer de poivre et ajouter le fromage râpé. Rouler, refermer les extrémités et cuire au micro-ondes à température élevée pendant 20 sec ou jusqu'à cuisson désirée.



DONNE
1
PORTION

ŒUF ÉCLAIR À LA BÉNÉDICTINE
Mélanger 2 c. à thé (10 ml) de mayonnaise légère, ¼ c. à thé (1 ml) de moutarde de Dijon et quelques gouttes de jus de citron. Préparer un œuf dans l'œufrier. Ajouter la préparation sur l'œuf avant le temps de repos. Placer ensuite l'œuf et la sauce sur un muffin anglais dont une moitié est couverte d'une mince tranche de jambon chaud.



**J'CRaque POUR TOI
MON COCO!**
lesoeufs.ca

POUR CONSULTER D'AUTRES DÉLICIEUSES RECETTES, VISITEZ

lesoeufs.ca