

Vous cherchez des idées de repas santé?

LES ŒUFS SONT LÀ POUR VOUS!

Les œufs sont un des aliments les plus nutritifs qui soient. Ils sont faibles en gras saturés, ne contiennent aucun gras trans et constituent une excellente source de protéines, de vitamines et de minéraux. Un gros œuf contient seulement 70 calories, mais renferme une quantité impressionnante de protéines de la plus haute qualité, soit 6 grammes en tout. Ces protéines fournissent de l'énergie durable et contribuent à la formation et à la réparation des tissus de l'organisme : elles vous aident à donner le meilleur de vous-même chaque jour.

Donc, la prochaine fois que vous cherchez une idée de repas santé nutritif, essayez les œufs, votre corps vous en remerciera.

Visitez lesoeufs.ca pour consulter d'autres recettes nutritives et pour en apprendre davantage sur les bienfaits des œufs pour la santé.

Ces recettes sont préparées avec des œufs de calibre gros.



LES ŒUFS, VOS ALLIÉS POUR UNE PERTE DE POIDS DURABLE!

Les protéines contenues dans les œufs aident à réduire et à stabiliser le poids en régularisant la vitesse à laquelle votre corps absorbe les calories, prolongeant ainsi le sentiment de satiété. Des recherches ont montré que les personnes qui mangeaient deux œufs et deux rôties pour déjeuner perdaient 65 % plus de poids et avaient un plus haut degré d'énergie que celles qui consommaient un bagel et du yogourt¹.

UN ŒUF PAR JOUR, POUR TOUJOURS!

Les experts s'entendent pour dire qu'il n'existe aucun lien entre la consommation d'œufs et une augmentation du risque de maladies cardiovasculaires chez les adultes en bonne santé*.

LES ŒUFS : UNE EXCELLENTE SOURCE DE NUTRIMENTS

Valeur nutritive	
Pour 1 œuf gros (53 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 70	
Lipides 5 g	8 %
saturés 1,5 g	8 %
+ trans 0 g	
Cholestérol 195 mg	
Sodium 65 mg	3 %
Glucides 1 g	1 %
Fibres 0 g	0 %
Sucres 0 g	
Protéines 6 g	
Vitamine A 10 %	Vitamine C 0 %
Calcium 2 %	Fer 6 %
Vitamine D 15 %	Vitamine E 15 %
Riboflavine 15 %	Niacine 8 %
Vitamine B12 50 %	Folate 15 %

- Protéines, essentielles à la formation et à la réparation des muscles
- Choline, reconnue comme nutriment essentiel, joue un rôle important dans le fonctionnement du cerveau
- Lutéine et zéaxanthine, aident à prévenir la dégénérescence maculaire liée à l'âge
- Vitamine A, contribue à la bonne santé des tissus de la peau et des yeux
- Vitamine B₁₂, aide à protéger contre les maladies du cœur
- Vitamine D, renforce les dents et les os

*Si vous souffrez d'une maladie cardiaque, de diabète ou présentez des facteurs de risque en raison d'antécédents familiaux, veuillez consulter un médecin.

¹Présentation par Nikhil V. Dhurandhar, Ph. D., lors de la rencontre Experimental Biology 2007; *Egg breakfast enhances weight loss*. (Recherche réalisée avec l'appui du Egg Nutrition Center et de l'American Egg Board).



Visitez-nous sur Facebook!
www.facebook.com/lesoeufs



Pour en apprendre davantage sur les nombreux bienfaits des œufs, [VISITEZ LESOEUFS.CA](http://VISITEZ.LESOEUFS.CA)

POUR OBTENIR PLUS DE RENSEIGNEMENTS, CONSULTEZ LES RESSOURCES SUIVANTES :

British Columbia Egg Marketing Board
www.bcegg.com

Alberta Egg Producers
www.eggs.ab.ca

Saskatchewan Egg Producers
www.saskegg.ca

Manitoba Egg Farmers
www.eggs.mb.ca

Egg Farmers of Ontario
www.getcracking.ca

Fédération des producteurs d'œufs de consommation du Québec
www.oeuf.ca

Les Producteurs d'œufs du Nouveau-Brunswick
www.nbegg.ca

Nova Scotia Egg Producers
www.nsegg.ca

Egg Producers of Prince Edward Island
www.eggspi.ca

Egg Producers of Newfoundland and Labrador
www.nleggs.ca

Les Producteurs d'œufs du Canada
www.lesoeufs.ca



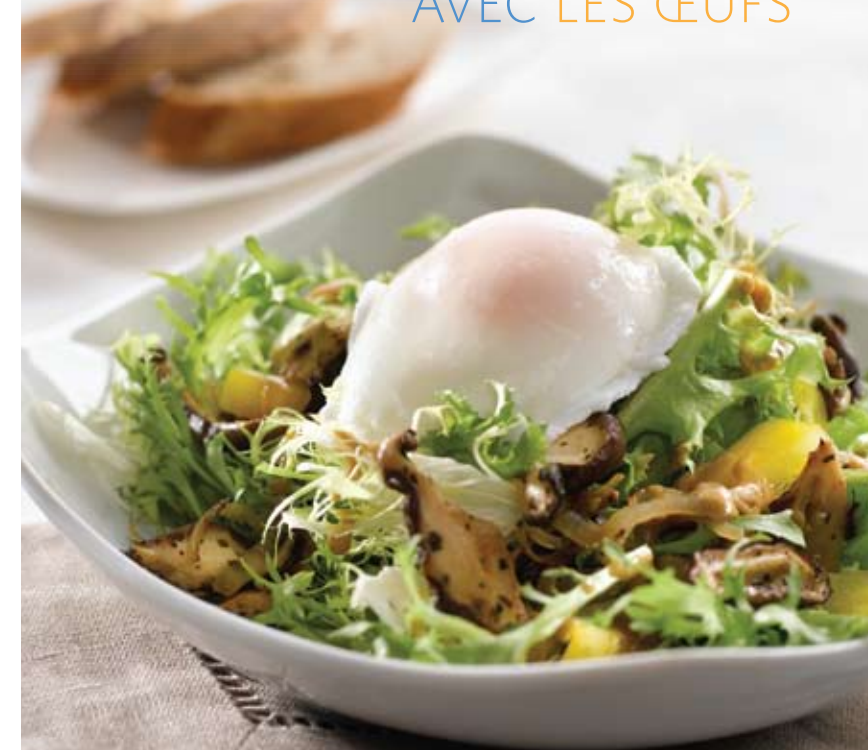
Les œufs font partie d'une alimentation saine et équilibrée. C'est pourquoi le programme *Visez santé*^{MC} de la Fondation des maladies du cœur et le *Guide alimentaire canadien* incluent les œufs dans le cadre d'un mode de vie sain.

¹Les diététistes de la Fondation des maladies du cœur ont évalué ce produit afin de s'assurer qu'il répond aux critères nutritionnels spécifiques définis par les experts du programme *Visez santé*^{MC} en se basant sur les recommandations du *Guide alimentaire canadien*. Les entreprises participantes versent un certain montant afin d'aider à couvrir les coûts de ce programme volontaire, sans but lucratif. Consultez le site visezsanterg.org.

Also available in English.



FAITES UN Choix Santé AVEC LES ŒUFS



4

RECETTES À BASE D'ŒUFS
IDÉALES POUR VOTRE
MODE DE VIE SAIN





SALADE DE CHAMPIGNONS SAUVAGES ET OEUFS POCHÉS

PORTIONS : 4

Préparation : 15-20 min
Cuisson : 15-20 min

Valeur nutritive par portion :

Calories : 180
Lipides : 11 g
Sodium : 290 mg
Glucides : 12 g
Fibres : 3 g
Protéines : 13 g

1 lb	champignons sauvages tranchés	500 g
1	grosse échalote finement tranchée	1
2 c. à thé	thym ou origan frais haché	10 ml
	(ou 3/4 c. à thé/4 ml de thym ou d'origan séché)	
6 tasses	scarole, laitue frisée ou laitue romaine déchiquetée	1,5 l
1/2	poivron jaune	1/2
2 c. à table	fromage parmesan fraîchement râpé	30 ml
4 c. à table	vinaigrette balsamique	60 ml
2 c. à thé	vinaigre blanc	10 ml
4	œufs	4
	Enduit végétal en vaporisateur	

Vaporiser une grande poêle antiadhésive d'enduit végétal et chauffer à feu moyen-vif. **Ajouter** les champignons, l'échalote et le thym; cuire jusqu'à ce que tout le liquide se soit évaporé et que les champignons soient dorés, environ 10 minutes. **Déposer** dans un grand bol et ajouter la scarole, le poivron et le fromage. **Arroser** la salade de vinaigrette balsamique et bien mélanger. Diviser en 4 assiettes. Dans une casserole, **porter à ébullition** 2 po (5 cm) d'eau; ajouter le vinaigre. Réduire le feu pour laisser frémir. **Casser** un œuf dans une soucoupe. En tenant la soucoupe juste au-dessus de l'eau bouillante, faire délicatement glisser l'œuf dans l'eau. Répéter avec les autres œufs. Cuire dans l'eau à peine frémissante de 3 à 5 minutes, jusqu'à la cuisson désirée. Retirer les œufs à l'aide d'une cuillère perforée. **Sécher** délicatement les œufs sur un essuie-tout, puis disposer sur les salades et servir.

Trucs : À l'épicerie, on trouve souvent des emballages de champignons sauvages dans l'allée des fruits et légumes frais. Vous pouvez aussi faire votre propre mélange avec des champignons de paris, des pleurotes et des shiitakes.

Pour des œufs pochés de forme ovale compacte, utiliser des œufs frais bien froids.



QUICHE VÉGÉ AUX OEUFS EN CROÛTE DE RIZ

PORTIONS : 6

Préparation : 20 min
Cuisson : 55 min

Valeur nutritive par portion :

Calories : 260
Lipides : 9 g
Sodium : 290 mg
Glucides : 31 g
Fibres : 2 g
Protéines : 13 g

2 tasses	bouillon de légumes faible en sodium	500 ml
1 tasse	riz brun à grains longs	250 ml
1/4 tasse	fromage parmesan fraîchement râpé	50 ml
1	petite gousse d'ail émincée	1
2 c. à table	chacun de persil italien et de basilic frais hachés	30 ml
	(ou 2 c. à thé/10 ml chacun de persil et de basilic séchés)	
8	œufs	8
1	petite courgette (environ 6 po/15 cm) hachée	1
1	petit poivron rouge haché (environ 1 1/2 tasse)	1
2 c. à thé	origan séché (ou 2 c. à table/30 ml d'origan frais haché)	10 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
	Enduit végétal en vaporisateur	

Dans une casserole, **porter à ébullition** le bouillon de légumes et le riz. **Poursuivre** la cuisson à feu doux et à couvert jusqu'à ce que le riz soit tendre et le bouillon absorbé, environ 25 minutes. **Retirer** du feu et ajouter le fromage, l'ail et 1 c. à table (15 ml) chacun de persil et de basilic. Laisser reposer 5 minutes. **Ajouter** en brassant 2 œufs dans le mélange de riz. **Presser** le riz sur le fond et les parois d'une assiette à tarte de 10 po (25 cm). Cuire au four préchauffé à 375 °F (190 °C), sur la grille du bas, jusqu'à ce que le mélange ait durci, environ 10 minutes.

Pendant ce temps, vaporiser une grande poêle antiadhésive d'enduit végétal et chauffer à feu moyen-vif. **Ajouter** la courgette, le poivron, l'origan et la moitié du sel; cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres, environ 5 minutes. **Étendre** sur la croûte de riz. Dans un bol, **fouetter** le restant des œufs, du persil, du basilic et du sel; **verser** sur les légumes. Cuire sur la grille du bas jusqu'à ce que le mélange soit doré et qu'un couteau inséré au centre en ressorte propre, environ 30 minutes.

Utilisez une assiette à tarte de 10 po (25 cm) pour avoir les bonnes proportions de mélange aux œufs et de croûte. Si l'assiette est plus petite, la croûte sera trop épaisse et ne cuira pas bien.



BAGUETTE FARCIE À LA MÉDITERRANÉENNE

PORTIONS : 6

Préparation : 10-15 min
Cuisson : 10-15 min

Valeur nutritive par portion :

Calories : 330
Lipides : 11 g
Sodium : 520 mg
Glucides : 47 g
Fibres : 4 g
Protéines : 12 g

5	œufs	5
1 c. à table	aneth frais haché (ou 1 c. à thé/5 ml d'aneth séché)	15 ml
1	petite courgette (environ 6 po/15 cm) râpée	1
1 c. à table	fromage à la crème léger	15 ml
1/2 tasse	poivrons rouges grillés et marinés en pot, en dés*	125 ml
1 c. à table	olives Kalamata dénoyautées hachées	15 ml
1	baguette de blé entier à croûte fine	1
	Enduit végétal en vaporisateur	

Avec une fourchette, **fouetter** les œufs et l'aneth; réserver. **Vaporiser** une grande poêle antiadhésive d'enduit végétal et chauffer à feu moyen-vif. **Ajouter** la courgette et cuire pendant 3 minutes. **Verser** la préparation aux œufs et réduire immédiatement le feu à moyen-doux. À mesure que la préparation commence à prendre, racler délicatement le fond et les parois de la poêle avec une spatule pour former de gros morceaux tendres. **Cuire** les œufs jusqu'à ce qu'ils épaississent et qu'il ne reste plus de liquide, environ 5 minutes. **Ajouter** le fromage à la crème et remuer jusqu'à ce qu'il soit fondu. Retirer la préparation du feu et **ajouter** les poivrons et les olives; laisser tiédir. **Couper** la baguette en deux sur le sens de la longueur et retirer un peu de pain du centre en laissant environ 1/2 po (1 cm) tout le tour. **Déposer** la préparation aux œufs sur le fond de la baguette et couvrir de l'autre moitié. **Couper** la baguette en 6 et servir ou bien emballer dans une pellicule de plastique et réfrigérer. Se conserve une journée au réfrigérateur.

*Si vous n'avez pas de poivrons rouges grillés marinés en pot, utiliser des poivrons frais.

Truc : Faites de la chapelure avec le pain retiré de la baguette; congelez-la et utilisez-la dans une autre recette à base d'œufs. Visitez lesoeufs.ca pour trouver des recettes qui requièrent de la chapelure.



LASAGNE WON-TON AUX OEUFS

PORTIONS : 6

Préparation : 15-20 min
Cuisson : 50 min
(comprend la cuisson des œufs)

Valeur nutritive par portion :

Calories : 320
Lipides : 10 g
Sodium : 610 mg
Glucides : 39 g
Fibres : 3 g
Protéines : 19 g

6	œufs	6
1	petit oignon haché finement	1
2	gosses d'ail émincées	2
1 paquet (5 oz)	bébé épinares	142 g
1 pot	sauce pour pâtes faible en sodium	700 ml
	ou à teneur réduite en sodium	
1 paquet	pâtes won-ton*	250 g
1 pot	poivrons rouges grillés en tranches, égouttés	300 ml
1 tasse	fromage mozzarella partiellement écrémé, râpé	250 ml
	Enduit végétal en vaporisateur	

Dans une casserole, **recouvrir** les œufs d'eau et porter à ébullition. **Retirer** du feu et couvrir. Laisser reposer 20 minutes. **Égoutter** et rincer les œufs à l'eau froide pour les refroidir. Écaler les œufs et les trancher, réserver.

Pendant ce temps, vaporiser une autre casserole d'enduit végétal et chauffer à feu moyen. **Ajouter** l'oignon et l'ail; cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 3 minutes. Ajouter les épinars et cuire en remuant jusqu'à ce qu'ils ramollissent, environ 2 minutes. Ajouter la sauce pour pâtes et porter à ébullition. **Retirer** du feu. **Étendre** environ 1/2 tasse (125 ml) de sauce au fond d'un plat de 8 po (2 l) allant au four. Couvrir du quart des pâtes won-ton en s'assurant qu'elles se chevauchent légèrement. **Recouvrir** du quart de la sauce, puis du tiers des œufs et des poivrons rouges grillés et du quart du fromage. En commençant avec les pâtes won-ton, faire deux autres étages semblables. **Disposer** le reste des pâtes sur le dessus et recouvrir du reste de la sauce et du fromage. Cuire au four préchauffé à 350 °F (180 °C) jusqu'à ébullition, environ 30 minutes. Laisser reposer quelques minutes avant de couper en portions.

*À l'épicerie, on trouve souvent les pâtes won-ton dans l'allée des fruits et légumes frais.

Truc : Utilisez votre sauce pour pâtes préférée avec des légumes (p. ex., poivrons, oignons ou champignons) pour ajouter de la texture et de la variété.

