

## tête d'œuf tout sourire

<b>Portions :</b>	5	œufs	5
<b>4</b>	1 c. à table	lait	15 ml
<b>Préparation :</b> 10 min		Sel et poivre, au goût	
<b>Cuisson :</b> 10 min	2 c. à table	beurre ou margarine	30 ml
	6	tomates cerises, tranchées	6
	1	petit poivron vert ou rouge, coupé en lanières	1
	1/4 tasse	olives noires en tranches	50 ml
	1/2 tasse	fromage cheddar ou mozzarella, râpé	125 ml
	2 c. à thé	persil frais, haché	10 ml
		Ketchup	

**Fouetter** ensemble les œufs, le lait, le sel et le poivre, au goût. **Faire fondre** le beurre ou la margarine dans une poêle à frire de 10 po (25 cm), à feu mi-doux. **Verser** le mélange d'œufs; couvrir et cuire sans brasser pendant 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que le mélange prenne. **Glisser** l'omelette sur une planche à découper; laisser refroidir pendant quelques minutes. Pendant ce temps, placer les tomates, le poivron rouge ou vert, les olives, le fromage et le persil dans des bols séparés. Utiliser de gros emporte-pièces ronds pour couper 4 « visages » dans l'omelette. **Décorer** les têtes d'œuf en utilisant les légumes, le fromage et le ketchup.



## biscuits escargots à la cannelle

<b>Biscuits :</b>	3 1/4 tasses	farine tout-usage	800 ml
<b>35 à 40</b>	2 c. à table	cannelle moulue, divisée	30 ml
<b>Préparation :</b> 35 min	2 c. à thé	poudre à pâte	10 ml
<b>Cuisson :</b> 13 min	1/2 c. à thé	gingembre moulu	2 ml
	1/2 c. à thé	muscade moulue	2 ml
	3	œufs	3
	3/4 tasse	huile végétale	175 ml
	1 c. à thé	extrait de vanille pure	5 ml
	1 3/4 tasse	sucres granulé, divisé	425 ml
		Farine tout-usage pour saupoudrer	

**Préchauffer** le four à 375 °F (190 °C). Placer la farine, 2 c. à thé (10 ml) de cannelle, la poudre à pâte, le gingembre et la muscade dans un bol; bien mélanger le tout. **Fouetter** ensemble les œufs, l'huile, la vanille et 1 tasse (250 ml) de sucre dans un autre bol. **Mélanger en remuant** les ingrédients secs dans les ingrédients mouillés pour obtenir une pâte molle. Dans un bol peu profond ou un moule à tarte, combiner le reste du sucre et de la cannelle. **Rouler** des cuillerées (environ 1 c. à table/15 ml) de pâte en forme de crayon de 5 po (12,5 cm) sur une surface saupoudrée de farine. Rouler la pâte dans le sucre à la cannelle, faire ensuite une spirale pour lui donner la forme d'un escargot en laissant une section droite d'environ 1 1/2 po (4 cm) pour le cou et la tête. Placer sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier-parchemin, avec une distance d'environ 1 1/2 po (4 cm) entre chaque biscuit. **Cuire** une plaque à la fois pendant environ 12 à 14 minutes.



## croque-cocos en salade

<b>Portions :</b>	5	œufs cuits dur, hachés	5
<b>4</b>	1	tige de céleri, en petits dés	1
<b>Préparation :</b> 20 min	2 c. à table	mayonnaise	30 ml
		Sel et poivre, au goût	
	4	carottes, pelées	4
	2	feuilles de laitue frisée	2
	8	mini-pains à hamburger ou petits pains ronds, coupés en deux	8
	4	tranches carrées de fromage cheddar de 1 1/2 po (4 cm)	4
	2	petites tomates Roma, tranchées	2
	1	cornichon à l'aneth, tranché en rondelles	1
	2 c. à table	ketchup (facultatif)	30 ml
	2 c. à table	relish (facultatif)	30 ml

**Bien mélanger** les œufs, le céleri, la mayonnaise, le sel et le poivre, au goût. Utiliser une coupeuse ondulée (si vous en avez une) ou un couteau pour couper les carottes en « frites » de 2 po x 1/4 po (5 cm x 0,5 cm) et mettre de côté. Placer un petit morceau de laitue sur la partie inférieure de chaque pain et garnir ensuite de salade aux œufs, en la divisant en huit parts égales. **Couronner** la salade aux œufs d'une tranche de fromage cheddar, de tomates et de cornichons. **Ajouter** l'autre moitié du pain pour former un burger. Servir avec les « frites » de carottes, un petit bol de ketchup et un autre de relish, si désiré.



## tostadas aux tomates et aux œufs

<b>Portions :</b>	4	œufs	4
<b>4</b>	1/4 tasse	lait	50 ml
<b>Préparation :</b> 15 min		Sel et poivre, au goût	
<b>Cuisson :</b> 10 min	2 c. à table	beurre ou margarine	30 ml
	1	grosse tomate, en dés	1
	1/4 tasse	1 poivron orange et 1 rouge, en dés	50 ml
	1 c. à thé	assaisonnement au chili (facultatif)	5 ml
	8	pains grillés tostada*	8
	1/2 tasse	fromage cheddar, râpé	125 ml
	1/2 tasse	salsa avec morceaux de légumes	125 ml
	1/2 tasse	laitue émincée	125 ml

**Fouetter** ensemble les œufs, le lait, le sel et le poivre, au goût; mettre de côté. **Faire fondre** le beurre ou la margarine dans une poêle à frire à feu moyen. **Ajouter** la tomate, les poivrons et l'assaisonnement au chili (s'il y a lieu) et sauter jusqu'à ce que les poivrons soient tendres, pendant environ 5 minutes. **Verser** le mélange d'œufs dans la poêle à frire et cuire, en brassant doucement, jusqu'à ce que le mélange prenne, pendant environ 5 minutes. Diviser le mélange d'œufs en parts égales sur les pains grillés tostada. Placer le fromage, la salsa et la laitue émincée dans des bols séparés pour que les enfants puissent personnaliser leur repas en y ajoutant leurs garnitures favorites.

\* Les pains grillés tostada sont vendus en épicerie, dans l'allée des mets mexicains. Si vous ne trouvez pas de pains grillés tostada, vous pouvez les remplacer par des tacos.



## bâtonnets de pain doré farcis aux pêches

<b>Portions :</b>	5	œufs	5
<b>4</b>	1/4 tasse	lait	50 ml
<b>Préparation :</b> 15 min	2 c. à table	sirop d'érable pur, divisé (ou sirop de table)	30 ml
<b>Cuisson :</b> 15 min	1/2 tasse	fromage à la crème léger, ramolli	125 ml
	1/2 tasse	pêches en boîte égouttées, hachées finement	125 ml
	1/2 c. à thé	cannelle moulue (facultatif)	2 ml
	8	tranches de pain de blé entier	8
		Beurre ou margarine pour frire	
		<b>Crème d'érable</b>	
	1/2 tasse	crème sure légère	125 ml
	4 c. à thé	sirop d'érable pur, divisé (ou sirop de table)	40 ml

**Fouetter** ensemble les œufs, le lait et le sirop d'érable dans un grand bol; mettre de côté. **Mélanger** le fromage à la crème, les pêches et la cannelle (s'il y a lieu) dans un autre bol. **Empiler** 4 tranches de pain les unes sur les autres et couper en trois sections sur la longueur pour former 12 bâtonnets. Répéter la même opération avec les 4 tranches de pain restantes. Délicatement étendre le fromage à la crème en remplissant le centre des 12 bâtonnets et en laissant une fine bordure sans fromage autour de chaque bâtonnet. Ajouter les 12 bâtonnets restants sur la garniture au fromage à la crème. **Faire fondre** une fine couche de beurre ou de margarine dans une poêle à frire à feu mi-doux. En formant des groupes, tremper chaque bâtonnet dans le mélange d'œufs, nappant chaque côté du bâtonnet et permettant au mélange de s'imbiber quelque peu juste avant la cuisson. **Transférer** les bâtonnets dans la poêle à frire et cuire de chaque côté jusqu'à l'obtention d'une couleur dorée. Servir avec une portion de crème d'érable comme trempette.



## drôles de poissons-œufs

<b>Portions :</b>	4	œufs cuits dur, pelés	4
<b>4</b>	1	petit poivron rouge	1
<b>Préparation :</b> 10 min	4	radis, tranchés très mince	4
<b>Cuisson :</b> 20 min	1	mini-concombre, tranché très mince	1
	1/4 tasse	mayonnaise légère	50 ml
	1/4 tasse	olives noires	50 ml
	1/2 tasse	laitue émincée	125 ml

Pour créer le poisson, couper une petite tranche sur le sens de la longueur de chaque œuf afin qu'il tienne en place. Placer l'œuf dans une assiette, le côté plat vers le bas. **Couper** huit « V » d'un pouce (2,5 cm) dans le poivron rouge pour faire les queues. **Couper** les tranches de radis et de concombre en moitiés ou en quarts pour qu'elles ressemblent à des écailles. En utilisant la mayonnaise comme colle, placer les écailles de radis et de concombre sur l'œuf en couvrant les deux tiers du dos, laissant ainsi l'espace nécessaire sur le bout étroit pour le visage. **Couper** de petits cubes d'olives noires pour en faire les yeux et les placer sur le visage. **Pratiquer** une incision sur l'autre bout de l'œuf et y insérer une queue en poivron rouge. Parsemer le contour de laitue émincée pour recréer les algues.



LES ŒUFS : Du plaisir en

# coquille

Le guide de  
maman pour ajouter  
du plaisir dans  
le repas des  
enfants

## C'est bien de jouer avec les œufs

Servez des assiettes remplies de sourires grâce au bon goût des œufs. Incitez vos enfants à goûter de nouveaux mets en les invitant à participer à la préparation. Ces six recettes mettant en vedette le bon goût des œufs rehausseront considérablement la dose de plaisir dans votre cuisine. Faites des repas un moment familial privilégié avec les œufs!



Visitez le site [lesoeufs.ca](http://lesoeufs.ca) pour recevoir de délicieuses recettes nutritives directement dans votre boîte de réception!

Valeur nutritive	
Pour 1 œuf gros (53 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
<b>Calories</b> 70	
<b>Lipides</b> 5 g	8 %
saturés 1.5 g	3 %
+ trans 0 g	0 %
<b>Cholestérol</b> 195 mg	37 %
<b>Sodium</b> 65 mg	3 %
<b>Glucides</b> 1 g	1 %
Fibres 0 g	0 %
Sucres 0 g	0 %
<b>Protéines</b> 6 g	12 %
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 %

Pour plus d'information, veuillez communiquer avec les organismes suivants :

- 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.eggspei.ca
- Egg Producers of Newfoundland and Labrador**  
www.nleggs.ca
- Les Producteurs d'œufs du Canada**  
www.lesoeufs.ca

Recettes pour les enfants 2009



Les œufs sont un élément sain d'un régime alimentaire équilibré. C'est pourquoi le programme Visez santé<sup>MC</sup> de la Fondation des maladies du cœur du Canada et le *Guide alimentaire canadien* incluent les œufs dans un mode de vie sain.

<sup>1</sup> Minnesota Department of Children, Families and Learning. School breakfast programs energize the classroom 1998.  
<sup>2</sup> Les diététistes de la Fondation des maladies du cœur ont évalué ce produit afin de s'assurer qu'il répond aux critères nutritionnels spécifiques définis dans le programme Visez santé<sup>MC</sup> en se basant sur les recommandations du *Guide alimentaire canadien*. Les entreprises participantes paient des frais afin d'aider à couvrir les coûts de ce programme volontaire, sans but lucratif. Voir [visezsanthe.org](http://visezsanthe.org).



## croque-cocos en salade



20 g  
DE PROTÉINES  
PAR PORTION

## drôles de poissons-œufs



7 g  
DE PROTÉINES  
PAR PORTION

## biscuits escargots à la cannelle



3 g  
DE PROTÉINES  
PAR PORTION

## bâtonnets de pain doré farcis aux pêches



20 g  
DE PROTÉINES  
PAR PORTION

## tête d'œuf tout sourire



12 g  
DE PROTÉINES  
PAR PORTION

## tostadas aux tomates et aux œufs



13 g  
DE PROTÉINES  
PAR PORTION