



ŒUFS 101

L'excellence
au naturel, tout
simplement

Tout savoir pour mieux préparer, cuisiner et savourer vos plats classiques préférés à base d'œufs.

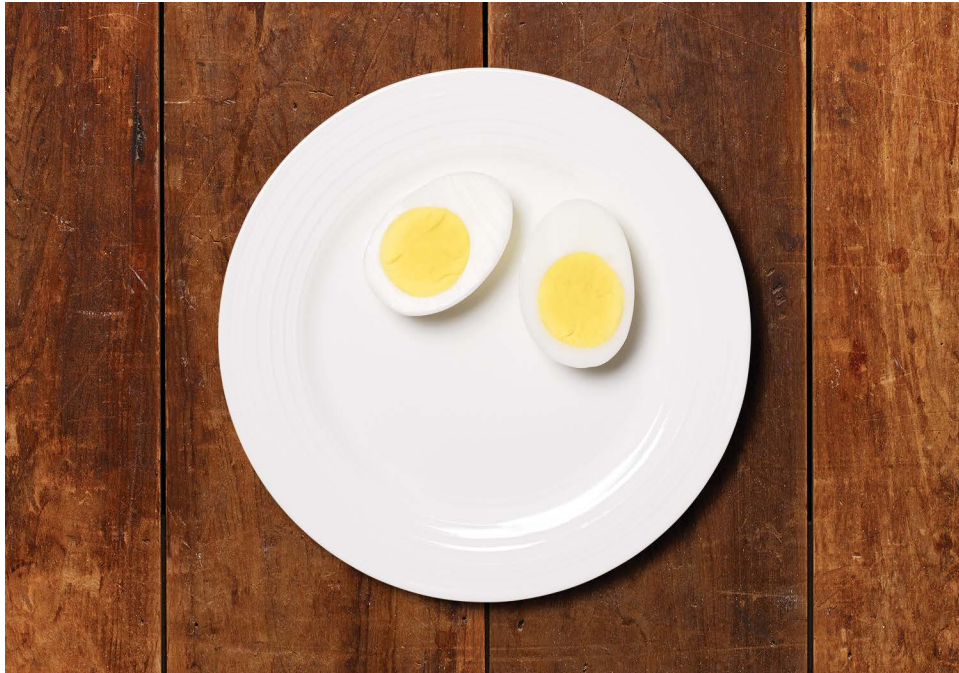


Nous savons tous que les œufs sont bons pour nous. Excellente source de protéines et de nutriments essentiels, les œufs sont extrêmement polyvalents et peuvent être préparés de nombreuses façons différentes. Mais ce qui les rend encore plus précieux, c'est qu'ils sont délicieux! Vous trouverez dans ce livret des techniques détaillées, des conseils et des idées de recettes pour obtenir des œufs parfaits et délicieux à tout coup. En apprenant quelques techniques de base, vous pourrez préparer une grande variété de plats simples pour autant de personnes que vous souhaitez. Alors, allez-y, craquez pour les œufs!

Inscrivez-vous dès aujourd'hui sur le site lesoeufs.ca pour créer votre propre boîte de recettes en ligne et recevoir des recettes gratuites par courriel tous les mois.

Pour consulter d'autres recettes à base d'œufs et obtenir des conseils culinaires supplémentaires, visitez le site lesoeufs.ca.

4	ŒUFS CUIITS DURS
6	ŒUFS POÊLÉS
8	ŒUFS POCHÉS
10	ŒUFS BROUILLÉS
12	OMELETTE
16	ŒUFS AU MICRO-ONDES
18	QUICHE
22	FRITTATA
26	SOUFFLÉ
30	CRÊPES
34	MERINGUE
36	ŒUFS MARINÉS
38	PÂTE À BISCUITS DE BASE
41	NUTRITION
45	MANIPULATION DES ŒUFS
50	FEUILLET DE RÉFÉRENCE



ŒUFS CUITS DURS

Il est très facile de faire cuire des œufs sur la cuisinière. Tout ce dont vous avez besoin, c'est d'une casserole, d'eau et, bien entendu, d'œufs! Les œufs cuits durs, ou « œufs durs », ne doivent jamais être carrément bouillis, ce qui pourrait faire craquer la coquille et rendre les blancs caoutchouteux. Il existe d'innombrables méthodes pour faire cuire les œufs durs. Parmi les douzaines que nous avons testées, nous avons retenu celle-ci parce qu'elle est facile à suivre et qu'elle donne constamment d'excellents résultats.

ARTICLES DE CUISINE ET INGRÉDIENTS NÉCESSAIRES



Une casserole munie d'un couvercle	Des œufs
Un minuteur (Essayez notre application Minute-coco pour téléphone mobile.)	De l'eau
Une cuillère à égoutter	Un bol d'eau glacée (facultatif)

ÉTAPES



- 1** Déposer les œufs en une seule couche dans le fond de la casserole et couvrir d'eau froide. L'eau devrait recouvrir les œufs d'au moins 2,5 cm (1 po). Couvrir la casserole et amener l'eau à ébullition à feu moyen-vif.
- 2** Lorsque l'eau commence à bouillir, retirer la casserole du feu et laisser reposer de 18 à 23 minutes, sans retirer le couvercle. Pour obtenir un jaune plus mou, laisser reposer de 3 à 4 minutes, ou de 11 à 12 minutes pour obtenir un jaune mi-dur.
- 3** Égoutter et rincer immédiatement les œufs sous l'eau froide jusqu'à ce qu'ils refroidissent complètement ou les retirer à l'aide d'une cuillère à égoutter et les placer dans un bol d'eau glacée afin de stopper la cuisson.

PRÉSENTATIONS SUGGÉRÉES

Les œufs durs peuvent être utilisés pour préparer des œufs farcis ou de la salade aux œufs. Ils peuvent également être servis comme collation avec un peu de sel et de poivre.

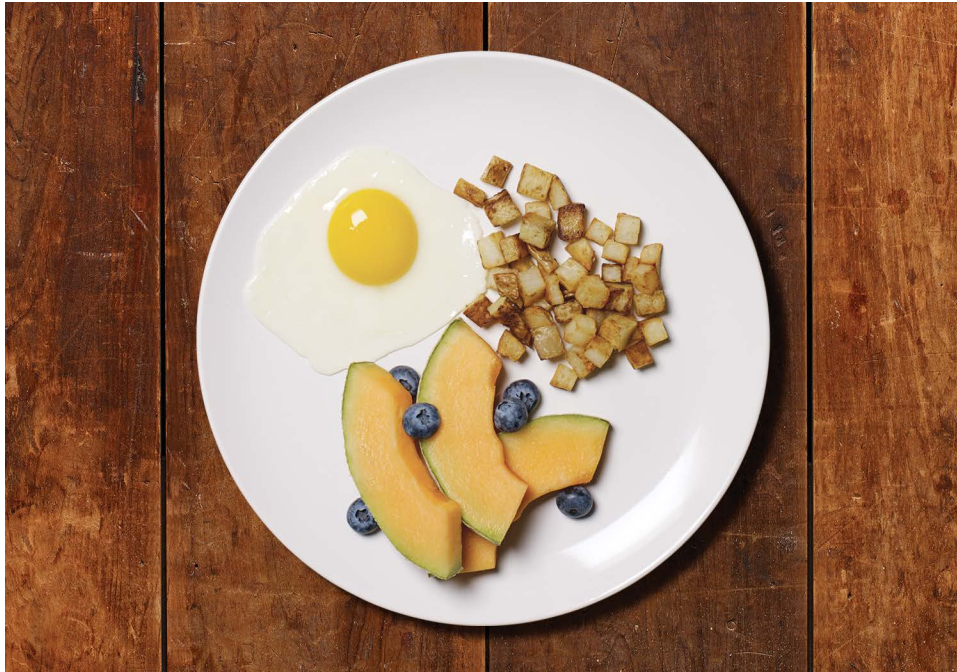
CONSEILS

Pour peler un œuf cuit dur, craqueler toute la coquille en tapotant l'œuf sur une surface dure, puis rouler l'œuf entre les mains afin de faire décoller la coquille. Commencer à peler l'œuf par le gros bout sous un jet d'eau courante afin de retirer plus facilement la coquille.

Pour faciliter le retrait de la coquille, utiliser les œufs ayant séjourné le plus longtemps dans le réfrigérateur. En effet, moins les œufs sont frais, plus ils seront faciles à peler.

Les œufs durs non pelés se conservent une semaine au réfrigérateur s'ils sont placés dans un contenant hermétique. Il est possible de faire cuire une douzaine d'œufs le dimanche afin d'avoir une provision d'œufs durs pour la semaine suivante.

🎥 Une vidéo sur la préparation des œufs durs est offerte à l'adresse lesoeufs.ca/oeufs-cuits-durs.



ŒUFS POÊLÉS

Pourquoi ne déguster des œufs cuits à la poêle qu'au déjeuner? Ils peuvent ajouter une touche gastronomique à toutes sortes de plats comme les salades, les sandwiches et les burgers, en plus d'y ajouter des protéines. Il existe quatre différents types d'œufs poêlés, selon la texture recherchée pour le jaune : les œufs au miroir et les œufs tournés, légèrement, moyennement ou bien cuits. Cette technique n'est pas difficile; une fois que vous aurez appris la bonne façon de faire, vous la maîtriserez en un rien de temps.

ARTICLES DE CUISINE ET INGRÉDIENTS NÉCESSAIRES



Une poêle antiadhésive ou normale

Un petit bol

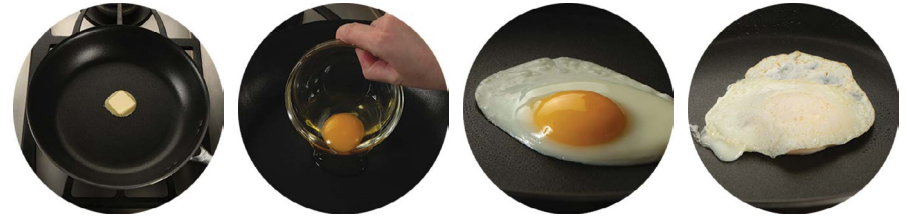
Une spatule

Des œufs

Un aérosol de cuisson, du beurre ou de l'huile

Du sel et du poivre (au goût)

ÉTAPES



- 1 Faire chauffer une poêle à feu moyen. Vaporiser la poêle d'un aérosol de cuisson (lorsqu'une poêle normale est utilisée) ou ajouter du beurre ou de l'huile, selon les préférences. Le beurre doit avoir le temps de fondre, et l'huile doit être chauffée durant 30 secondes.
- 2 Casser un œuf dans un bol (on peut casser les œufs dans plusieurs bols différents ou utiliser le même bol) et verser délicatement l'œuf dans la poêle. Ajouter un peu de sel et de poivre (au goût).
- 3 Laisser cuire l'œuf jusqu'à ce que le blanc soit pris et que les rebords commencent à se retrousser, soit de 3 à 4 minutes environ. Il est important de résister à l'envie de trop remuer l'œuf. En effet, il est préférable de ne pas trop y toucher durant la cuisson pour un résultat optimal. Pour un œuf au miroir, il suffit de glisser l'œuf dans une assiette. Pour les œufs tournés, légèrement, moyennement ou bien cuits, passer à l'étape suivante.
- 4 À l'aide d'une spatule, retourner l'œuf délicatement. Il n'est pas nécessaire d'insérer complètement la spatule sous l'œuf, mais au moins jusque sous le jaune. Laisser cuire environ 30 secondes de plus pour un œuf légèrement cuit, 1 minute pour un œuf moyennement cuit et 1 minute 30 secondes pour un œuf bien cuit. Retourner l'œuf une dernière fois et le glisser dans une assiette.

TYPES D'ŒUFS POÊLÉS

ŒUFS AU MIROIR : L'œuf est cuit à la poêle, jaune sur le dessus, et n'est pas retourné.

ŒUFS TOURNÉS, LÉGÈREMENT CUIITS : L'œuf est retourné, et le jaune est encore coulant.

ŒUFS TOURNÉS, MOYENNEMENT CUIITS : L'œuf est retourné, et le jaune est très légèrement coulant.

ŒUFS TOURNÉS, BIEN CUIITS : L'œuf est retourné, et le jaune est cuit dur.



ŒUFS POCHÉS

Les œufs pochés sont injustement considérés comme difficiles à préparer. En fait, avec la bonne technique et un peu de pratique, les œufs pochés sont très faciles à réaliser et permettent de transformer une simple salade en un vrai repas ou un déjeuner banal en un festin mémorable. La plus grande difficulté consiste à obtenir un œuf compact parfaitement rond, comme c'est le cas au restaurant, au lieu d'un blanc qui s'éparpille en minces filaments. Suivez nos directives par étapes afin d'obtenir des œufs pochés parfaits à tout coup.

ARTICLES DE CUISINE ET INGRÉDIENTS NÉCESSAIRES



Une casserole

De petits bols (un par œuf)

Un minuteur (Essayez notre application Minute-coco pour téléphone mobile.)

Une cuillère à égoutter

Un essuie-tout

Des œufs

De l'eau

Du sel et du poivre (au goût)

ÉTAPES



- 1 Remplir la casserole de 8 cm (3 po) d'eau et porter à ébullition. Pendant ce temps, casser chacun des œufs dans un petit bol afin qu'ils soient prêts à être plongés dans l'eau lorsque celle-ci aura atteint la bonne température.
- 2 Lorsque l'eau commence à bouillir, réduire le feu de façon à obtenir un léger frémissement. En maintenant le bol juste au-dessus de l'eau frémissante, faire glisser l'œuf délicatement dans l'eau. Procéder de la même manière pour un deuxième œuf, en tentant de retenir l'ordre dans lequel les œufs ont été plongés dans l'eau. Le premier œuf à entrer dans l'eau devrait idéalement être le premier à en sortir. Il est important d'utiliser une plus grande quantité d'eau si plusieurs œufs sont cuits en même temps afin de ne pas trop faire baisser la température de l'eau.
- 3 Laisser cuire les œufs durant 3 minutes pour obtenir des œufs mollets, ou 5 minutes pour avoir un jaune un peu plus cuit. Retirer à l'aide d'une cuillère à égoutter et drainer le plus d'eau possible. L'œuf devrait à peine remuer si on déplace la cuillère. Placer l'œuf cuit sur un essuie-tout et assaisonner de sel et de poivre (au goût).

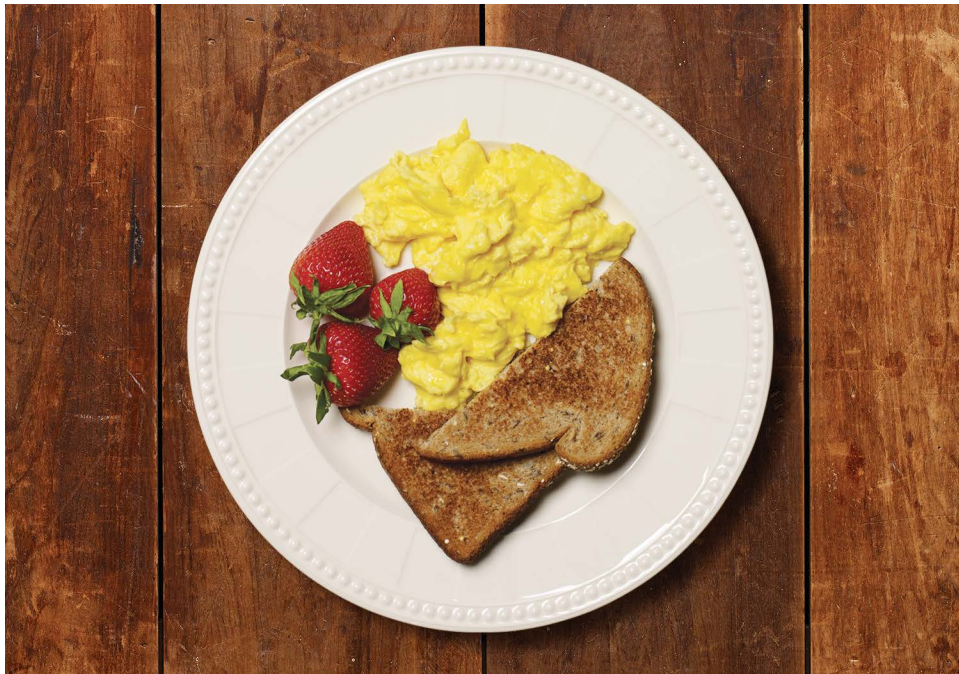
PRÉSENTATIONS SUGGÉRÉES

Les œufs pochés peuvent être servis sur une rôti, une salade ou des pâtes afin d'y ajouter des protéines.

CONSEILS

Si vous devez préparer des œufs pochés pour un groupe, pas de panique! Les œufs pochés peuvent être conservés dans un bol d'eau glacée pendant une heure. Au moment de servir, remettez les œufs dans l'eau chaude afin de les réchauffer (environ 45 secondes) juste avant de servir.

📺 Une vidéo sur la préparation des œufs pochés est offerte à l'adresse lesoeufs.ca/oeufs-poches.



ŒUFS BROUILLÉS

Les œufs brouillés constituent l'un des plats les plus polyvalents. Ils sont délicieux tels quels, garnis de fines herbes finement hachées ou encore agrémentés d'oignons caramélisés, de champignons sautés ou de fromage râpé.

ARTICLES DE CUISINE ET INGRÉDIENTS NÉCESSAIRES



Un bol	Des œufs
Un fouet ou une fourchette	Du lait
Une poêle antiadhésive ou normale	Un aérosol de cuisson ou du beurre
Une spatule	Du sel et du poivre (au goût)

ÉTAPES



- 1 Pour préparer une seule portion d'œufs brouillés, casser deux œufs dans un bol et ajouter en fouettant 2 c. à table (30 ml) de lait. Ajouter du sel et du poivre (au goût).
- 2 Faire chauffer la poêle à feu moyen. Enduire la poêle d'un aérosol de cuisson (lorsqu'une poêle normale est utilisée) ou de beurre, selon les préférences. Laisser fondre le beurre, le cas échéant. Verser les œufs dans la poêle et réduire le feu à moyen-doux.
- 3 Racler délicatement le fond de la poêle à l'aide d'une spatule afin de former des grumeaux tendres. Continuer de remuer jusqu'à ce qu'il ne reste plus de liquide dans la poêle, sans toutefois assécher complètement les œufs. Retirer les œufs et servir immédiatement.

PRÉSENTATIONS SUGGÉRÉES

Une petite quantité de fromage râpé ou quelques fines herbes hachées, de la ciboulette par exemple, peuvent être ajoutés aux œufs juste avant de servir.

🎥 Une vidéo sur la préparation des œufs brouillés est offerte à l'adresse lesoeufs.ca/oeufs-brouilles.



OMELETTE

L'omelette constitue l'un des repas les plus faciles et les moins chers à préparer, en plus de se prêter merveilleusement bien tant au déjeuner qu'au dîner ou au souper. L'omelette, proche cousine de la frittata (p. 22), se décline en d'innombrables variantes dans le monde. La version qui nous est pour la plupart la plus familière est l'omelette française, légèrement dorée à l'extérieur, onctueuse à l'intérieur et garnie de fines herbes, de viande ou de légumes.

ARTICLES DE CUISINE ET INGRÉDIENTS NÉCESSAIRES



Un bol	2 œufs
Un fouet ou une fourchette	2 c. à table (30 ml) d'eau
Une poêle antiadhésive ou normale	Un aérosol de cuisson, du beurre ou de l'huile
Une spatule	Des garnitures au choix (p. ex., fromage, champignons, poivron vert)
	Du sel et du poivre (au goût)

ÉTAPES



1 À l'aide d'un fouet ou d'une fourchette, battre les œufs avec 2 c. à table (30 ml) d'eau. Ajouter du sel et du poivre (au goût). Il faut s'assurer de bien mélanger les jaunes et les blancs d'œufs.

2 Faire chauffer la poêle à feu moyen-vif. Vaporiser la poêle d'un aérosol de cuisson (lorsqu'une poêle normale est utilisée) ou ajouter du beurre ou de l'huile, selon les préférences. Laisser fondre le beurre ou chauffer l'huile durant 30 secondes, le cas échéant.

3 Lorsque la poêle est chaude, verser le mélange d'œufs. Lorsque celui-ci commence à prendre sur les bords, repousser délicatement les œufs cuits vers le centre de la poêle à l'aide d'une spatule. Pencher et tourner la poêle pour permettre aux œufs non cuits de couler dans les espaces vides.

Lorsque le dessus de l'omelette semble humide, mais que rien ne bouge lorsque la poêle est remuée, il est temps d'ajouter la garniture. Il est important de ne pas trop en ajouter – une petite quantité suffit.

4 Plier l'omelette en deux à l'aide de la spatule et laisser dorer le dessous légèrement avant de la glisser dans une assiette. S'il reste de la garniture, on peut la déposer sur le dessus de l'omelette.

Suite à la page suivante >

OMELETTE

SUGGESTIONS DE GARNITURES

BROCOLI ET FROMAGE : Remplir l'omelette de 1/2 tasse (125 ml) de brocoli cuit et de 1/2 tasse (125 ml) de fromage râpé.

OMELETTE-PIZZA : Étaler 3 c. à table (45 ml) de sauce à pizza sur la moitié de l'omelette. Garnir de 5 tranches de pepperoni, de 1/4 tasse (60 ml) de fromage mozzarella râpé et de 1 c. à table (15 ml) de parmesan râpé.

OMELETTE WESTERN : Enduire la poêle d'aérosol de cuisson, de beurre ou d'huile. Faire revenir 1/4 tasse (60 ml) de jambon finement haché, 2 c. à table (30 ml) de poivron vert haché et 1 c. à table (15 ml) d'oignon finement haché. Verser le mélange d'œufs et faire cuire en suivant les directives fournies à la page précédente.

CONSEILS

Il est important d'utiliser la poêle appropriée pour bien réussir son omelette. La poêle idéale pour une omelette contenant un, deux ou trois œufs devrait avoir environ 20 cm (8 po) de diamètre à la base. Elle doit être peu profonde et munie de bords en pente afin qu'il soit plus facile de glisser l'omelette dans une assiette.

La garniture utilisée doit absolument être déjà cuite, puisqu'elle n'aura pas le temps de cuire dans la poêle. Il faut également s'assurer que les ingrédients ne produiront pas une quantité d'eau excessive lorsqu'ils seront réchauffés. En effet, certains ingrédients, comme les tomates, peuvent détremper l'omelette.

📺 Une vidéo sur la préparation de l'omelette est offerte à l'adresse lesoeufs.ca/omelette.





ŒUFS AU MICRO-ONDES

Le four à micro-ondes constitue un moyen rapide et efficace de préparer le déjeuner lors des matins pressés ou encore une collation rapide à haute teneur en protéines. Il permet de préparer les œufs de diverses façons : mollets, cuits durs, brouillés ou même pochés. Assurez-vous simplement d'utiliser un récipient prévu à cette fin, par exemple un ramequin ou un œufrier pour le micro-ondes (vous pouvez vous en procurer un sur le site lesoeufs.ca).

ARTICLES DE CUISINE ET INGRÉDIENTS NÉCESSAIRES



Un récipient allant au micro-ondes,
un ramequin ou un œufrier pour
le micro-ondes
Une fourchette

1 œuf
Un aérosol de cuisson, du beurre ou de l'huile
Une pincée de sel

ÉTAPES



- 1 Enduire un récipient allant au micro-ondes ou un ramequin d'aérosol de cuisson, de beurre ou d'huile, selon les préférences (l'œufrier pour le micro-ondes n'a pas besoin d'être graissé). Saupoudrer quelques grains de sel dans le fond du récipient. Le sel absorbe l'énergie dégagée par le micro-ondes et aide à cuire l'œuf de façon uniforme.
- 2 Casser un œuf dans le récipient. Percer le jaune et le blanc 4 ou 5 fois à l'aide de la fourchette (cette étape est nécessaire afin d'éviter que l'œuf explose durant la cuisson). Couvrir d'une pellicule de plastique et replier un coin pour laisser échapper la vapeur (si un œufrier pour le micro-ondes est utilisé, placer le couvercle sur la base et tourner pour bien fermer le tout).

POUR UN ŒUF MOLLET : Faire cuire à puissance élevée (100 %) durant 30 secondes ou à puissance moyenne (50 %) durant 50 secondes. Laisser reposer 30 secondes avant de retirer la pellicule de plastique ou le couvercle. S'il n'est pas suffisamment cuit, retourner l'œuf dans le récipient, recouvrir et poursuivre la cuisson 10 secondes de plus, ou jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée.

POUR UN ŒUF CUIT DUR : Cuire à puissance élevée (100 %) durant 40 secondes. Laisser reposer 30 secondes avant de retirer la pellicule de plastique ou le couvercle. S'il n'est pas suffisamment cuit, retourner l'œuf dans le récipient, recouvrir et poursuivre la cuisson 10 secondes de plus, ou jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée.

POUR DES ŒUFS BROUILLÉS : Ajouter 1 c. à table (15 ml) de lait dans le récipient de même que du sel et du poivre (au goût). Bien mélanger. Cuire à puissance moyenne-élevée (70 %) de 1 minute 30 secondes à 1 minute 45 secondes, en remuant le mélange plusieurs fois pendant la cuisson.

CONSEILS

Les temps de cuisson indiqués ont été établis pour un four à micro-ondes de 1 000 watts et peuvent donc varier en fonction de la dimension et de la puissance du four à micro-ondes, de même que de la consistance désirée pour le jaune.



Une vidéo sur la préparation des œufs au micro-ondes est offerte à l'adresse lesoeufs.ca/oeufs-au-micro-ondes.



QUICHE

La quiche de base est l'un des plaisirs simples de la vie. Sa garniture crémeuse et le choix infini d'ingrédients qu'on peut y ajouter (fromage, champignons et jambon, pour n'en nommer que quelques-uns) en font un repas satisfaisant et savoureux. La quiche peut être servie chaude pour un délicieux souper, ou froide pour le dîner, accompagnée d'une salade toute simple. Assurez-vous d'avoir des croûtes de tarte précuites sous la main pour confectionner en un éclair un repas délicieux que toute la famille appréciera.

ARTICLES DE CUISINE ET INGRÉDIENTS NÉCESSAIRES



Un fouet **4 œufs**
Un bol **1 croûte de tarte précuite**
Garnitures au choix (voir les suggestions à la page suivante)
1 1/2 tasse (375 ml) de crème ou de lait
Du sel et du poivre (au goût)

ÉTAPES



- 1** Préchauffer le four à 350 °F (180 °C). Étaler le fromage et toute autre garniture au choix au fond de la croûte de tarte.
- 2** Battre ensemble les œufs et la crème (ou le lait) dans un bol jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène. Ajouter du sel et du poivre (au goût).
- 3** Verser délicatement le mélange dans la croûte de tarte.
- 4** Faire cuire de 35 à 40 minutes ou jusqu'à ce que le mélange prenne une teinte dorée. Pour vérifier si la quiche est prête, insérer un couteau en son centre. Si le couteau ressort propre, la quiche est prête! Laisser reposer 10 minutes avant de servir.

VARIANTES

QUICHE LORRAINE : Ajouter 6 tranches de bacon croustillant émietté, 1 tasse (250 ml) de fromage suisse râpé, 1/4 tasse (60 ml) d'oignon vert émincé, 1/4 tasse (60 ml) de lanières de poivron rouge, 1/4 tasse (60 ml) de lanières de poivron vert, 1/4 c. à thé (1,25 ml) de muscade moulue et 1/4 c. à thé (1,25 ml) de moutarde sèche.

QUICHE AUX CHAMPIGNONS : Ajouter 1 tasse (250 ml) de champignons tranchés et sautés, 1/2 tasse (125 ml) de fromage cheddar râpé et 1 c. à thé (5 ml) de thym séché.

QUICHE AU JAMBON ET AU FROMAGE : Mélanger 3/4 tasse (175 ml) de fromage suisse râpé, 3/4 tasse (175 ml) de jambon cuit coupé en dés, 1/4 tasse (60 ml) de poivron rouge ou vert haché et 2 c. à thé (10 ml) de ciboulette fraîche hachée.

Suite à la page suivante >

QUICHE

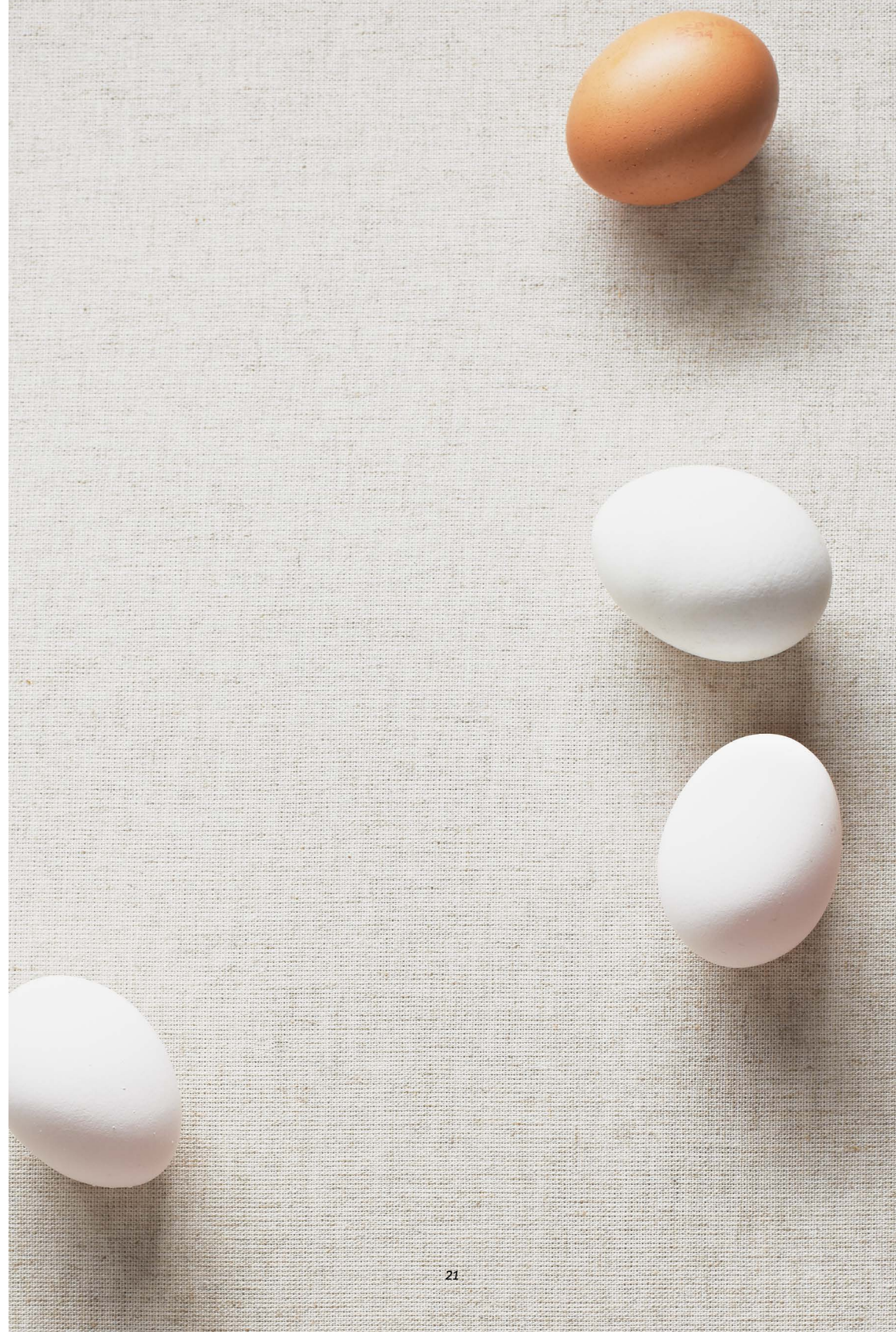
CONSEILS

Pour précuire une croûte, recouvrir la croûte non cuite d'un carré de papier d'aluminium de 30 cm (12 po). Remplir de grains de riz, de haricots secs ou de pois secs afin d'éviter que la croûte ne rétrécisse. Couvrir le rebord de la croûte avec le contour du papier d'aluminium. Cuire au four préchauffé à 450 °F (230 °C) environ 10 minutes ou jusqu'à ce que le bord soit légèrement doré. Retirer le papier d'aluminium et le riz ou les légumineuses. Laisser refroidir la croûte sur une grille.

La quiche cuite peut se conserver au réfrigérateur jusqu'à trois jours et jusqu'à un mois au congélateur.

Le reste du mélange d'œufs, le cas échéant, peut être versé dans des ramequins et cuit pour en faire des miniquiches.

🎥 Une vidéo sur la préparation de la quiche est offerte à l'adresse lesoeufs.ca/quiche.





FRITTATA

La frittata est un plat extrêmement polyvalent : assez raffiné pour un souper élégant, parfait comme déjeuner nourrissant et idéal pour utiliser les restes du souper de la veille. La frittata ressemble beaucoup à l'omelette (p. 12), la grande différence étant que la garniture est incorporée aux œufs avant la cuisson au lieu d'être déposée sur les œufs cuits. La cuisson se fait principalement à la poêle, mais elle est terminée au four afin de faire gonfler la frittata et de lui donner une belle teinte dorée.

ARTICLES DE CUISINE ET INGRÉDIENTS NÉCESSAIRES



Un fouet	8 œufs
Un bol de grosseur moyenne	1/2 tasse (125 ml) d'eau
Une poêle antiadhésive ou normale pouvant aller au four	1/8 c. à thé (0,5 ml) de sel
Une spatule	1/8 c. à thé (0,5 ml) de poivre
	Un aérosol de cuisson, du beurre ou de l'huile
	2 tasses (500 ml) d'ingrédients pour la garniture (légumes hachés, viande, volaille, fruits de mer ou un mélange varié)
	1/2 tasse (125 ml) de fromage râpé
	Fines herbes fraîches ou séchées (au goût)

ÉTAPES



- 1 Préchauffer le gril du four. Fouetter les œufs, l'eau, les fines herbes, le sel et le poivre ensemble dans un bol de grosseur moyenne. Réserver.
- 2 Faire chauffer une poêle de 25 cm (10 po) de diamètre allant au four à feu moyen. Enduire la poêle d'un aérosol de cuisson (lorsqu'une poêle normale est utilisée) ou ajouter du beurre ou de l'huile, selon les préférences. Laisser fondre le beurre ou chauffer l'huile durant 30 secondes, le cas échéant. Ajouter les ingrédients de la garniture et les faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits, en remuant souvent.
- 3 Verser le mélange d'œufs. Lorsque le mélange commence à prendre sur le bord de la poêle, soulever délicatement les œufs cuits à l'aide d'une spatule afin de permettre au mélange non cuit de s'écouler en dessous. Faire cuire jusqu'à ce que le mélange du dessous soit pris et que le mélange du dessus soit presque pris, soit d'environ 8 à 10 minutes.
- 4 Ajouter le fromage sur le dessus. Placer la poêle sous le gril préchauffé durant 2 ou 3 minutes afin de faire fondre le fromage et gonfler la frittata ou mettre un couvercle et faire cuire durant quelques minutes sur la cuisinière.
- 5 Décoller les rebords de la frittata à l'aide d'un couteau. Couper en pointes et servir.





SOUFFLÉ

Le soufflé est un plat à base d'œufs polyvalent que vous pouvez préparer avec n'importe lequel de vos ingrédients favoris. Le terme « soufflé » signifie grosso modo « plein d'air », et ce sont les blancs d'œufs battus qui donnent au soufflé cette légèreté si caractéristique. Contrairement aux idées reçues, les soufflés sont remarquablement faciles à réussir et ne manqueront pas d'impressionner toute la tablée.

ARTICLES DE CUISINE ET INGRÉDIENTS NÉCESSAIRES



Une casserole de grosseur moyenne
Un grand bol
Un batteur électrique

4 œufs, 2 blancs réservés
2 c. à table (30 ml) de beurre
2 c. à table (30 ml) de farine tout usage
1/2 c. à thé (2,5 ml) de sel
Une pincée de poivre
3/4 tasse (175 ml) de lait 1 %
1/4 c. à thé (1,25 ml) de crème de tartre
Ingrédients finement hachés pour la garniture
(voir les variantes à la page 28;
facultatif)

ÉTAPES



- 1** Préchauffer le four à 375 °F (190 °C). Dans une casserole de grosseur moyenne, faire fondre le beurre à feu doux. Incorporer la farine, le sel et le poivre. Faire cuire en remuant constamment jusqu'à ce que le mélange soit lisse et frémissant. Incorporer le lait graduellement. Remuer constamment jusqu'à ce que le mélange devienne lisse et épais.
- 2** Séparer les œufs; conserver les quatre jaunes et réserver deux des blancs. Bien battre les jaunes d'œufs et y ajouter 1/4 tasse (60 ml) de la sauce chaude. Ajouter cette préparation au reste de la sauce et bien mélanger. Si désiré, incorporer les ingrédients de la garniture en les mélangeant bien (voir les différentes variantes). Laisser reposer la sauce afin qu'elle refroidisse légèrement.
- 3** Dans un grand bol, battre les blancs d'œufs et la crème de tartre jusqu'à la formation de pics fermes, sans que le mélange devienne sec et granuleux. Incorporer délicatement un peu des blancs d'œufs en neige dans la sauce afin de l'alléger, puis plier la sauce dans le reste des blancs d'œufs jusqu'à l'obtention d'une texture homogène. Verser lentement dans un plat à soufflé ou un plat allant au four d'une capacité de 4 tasses (1 litre) légèrement graissé.
- 4** Cuire au four jusqu'à ce que le soufflé gonfle et prenne une teinte légèrement dorée, soit de 20 à 25 minutes environ, ou jusqu'à ce qu'un couteau inséré dans le soufflé en ressorte propre. Servir immédiatement.

Suite à la page suivante >

SOUFFLÉ

VARIANTES

SOUFFLÉ AU FROMAGE : Incorporer 1 tasse (250 ml) de fromage suisse râpé et 2 c. à table (30 ml) d'oignons verts hachés.

SOUFFLÉ AU CRABE : Incorporer 1 boîte (6 oz/170 g) de chair de crabe, 1/2 c. à thé (2,5 ml) de thym séché, 1/2 c. à thé (2,5 ml) de poudre de cari et 1/4 c. à thé (1,25 ml) de sel d'ail.

SOUFFLÉ AU POIREAU ET AU PARMESAN : Incorporer 1 1/2 tasse (375 ml) de poireau haché et 1/2 tasse (125 ml) de parmesan râpé.

CONSEILS

Il faut éviter d'ajouter les jaunes d'œufs à la sauce chaude d'un seul coup; ils risquent de coaguler trop rapidement et de former des grumeaux.

Pour aider le soufflé à s'agripper aux parois et à gonfler au moment de la cuisson, saupoudrer un peu de chapelure sur le plat graissé avant d'y verser le mélange.

Contrairement à la croyance populaire, il est normal que le soufflé retombe un peu après la sortie du four.





CRÊPES

Les crêpes sont originaires de la région de la Bretagne, en France. Contrairement aux pancakes américains, elles sont très fines et souvent servies roulées, garnies d'un mélange sucré ou salé, tant au déjeuner, qu'au dîner, au souper ou au dessert. Les fruits, le chocolat, le fromage et la viande sont quelques-unes des garnitures les plus populaires. Pour un petit plaisir en toute simplicité, servez-les avec un peu de sucre et quelques gouttes de jus de citron.

ARTICLES DE CUISINE ET INGRÉDIENTS NÉCESSAIRES



Un bol de grosseur moyenne	4 œufs
Un fouet	1/2 c. à thé (2,5 ml) de sel
Une poêle à crêpes antiadhésive ou une poêle normale de 20 cm (8 po)	2 tasses (500 ml) de farine tout usage
Une spatule	2 tasses (500 ml) de lait
	1/4 tasse (60 ml) d'huile végétale
	Un aérosol de cuisson ou du beurre

ÉTAPES



- 1 Mélanger les œufs et le sel dans un bol de grosseur moyenne. Ajouter graduellement la farine en alternant avec le lait et en fouettant jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. Ajouter lentement l'huile en fouettant. Il est également possible d'utiliser un mélangeur pour cette étape : mélanger tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une texture lisse, soit environ 1 minute. Réfrigérer la pâte au moins 30 minutes pour permettre à la farine de gonfler et aux bulles d'air d'éclater. La pâte peut épaissir durant cette période. Au besoin, la diluer en y ajoutant une petite quantité de lait ou d'eau. Elle devrait avoir la consistance d'une crème épaisse.
- 2 Enduire la poêle d'une petite quantité d'aérosol de cuisson (lorsqu'une poêle normale est utilisée) ou de beurre. Faire chauffer à feu moyen-vif jusqu'à ce que des gouttes d'eau jetées sur la poêle se mettent à grésiller instantanément.
- 3 Mélanger la pâte et verser environ 3 c. à table (45 ml) du mélange dans la poêle d'une seule fois. Incliner et faire pivoter la poêle rapidement en remuant délicatement la pâte d'un mouvement circulaire afin d'en recouvrir le fond de la poêle.
- 4 Faire cuire jusqu'à ce que le dessous de la crêpe soit légèrement doré, soit environ 45 secondes. Retourner la crêpe à l'aide d'une spatule et faire cuire encore 15 à 30 secondes. Transférer dans une assiette et répéter l'opération avec le reste de la pâte. Rajouter un peu d'aérosol de cuisson ou de beurre dans la poêle si les crêpes commencent à coller.
- 5 Garnir la crêpe d'ingrédients au choix et déguster!

Suite à la page suivante >

CRÊPES

SUGGESTIONS DE GARNITURES

SI SIMPLE, SI BON : Faire cuire des fruits de saison au choix avec un peu de sucre et en garnir la crêpe.

CRÊPES REPAS : Farcir la crêpe de jambon, de poivron rouge et d'oignon hachés et sautés à la poêle. Garnir de fromage suisse ou de gruyère râpé, rouler et chauffer au four ou au micro-ondes.

POUR LES ENFANTS : Étendre du beurre d'arachides sur la crêpe et garnir d'une banane tranchée ou de confiture avant de rouler le tout.

CONSEILS

Pour réfrigérer les crêpes cuites, les emballer soigneusement, empilées, dans du papier d'aluminium ou une pellicule de plastique. Elles pourront se conserver jusqu'à trois jours au réfrigérateur. Avant de servir, les laisser reposer à la température ambiante pendant une heure.

Pour congeler les crêpes cuites, séparer chaque crêpe à l'aide d'un carré de papier ciré avant de les placer dans un contenant hermétique. Elles pourront se conserver jusqu'à quatre mois au congélateur. Afin d'éviter que les crêpes ne se déchirent, les faire décongeler complètement avant de les déballer et de les séparer.





MERINGUE

La meringue de base n'est rien de plus qu'un mélange de blancs d'œufs battus et de sucre. Il s'agit d'une garniture incontournable pour de nombreux desserts, de la tarte au citron classique au gâteau Alaska paradisiaque. Suivez ces quelques directives très simples et vous deviendrez un véritable pro de la meringue en un tour de main.

ARTICLES DE CUISINE ET INGRÉDIENTS NÉCESSAIRES



Un bol à mélanger en verre ou en métal
Un batteur électrique

3 blancs d'œufs à la température ambiante
1/4 c. à thé (1,25 ml) de crème de tartre ou de jus de citron
1/4 tasse (60 ml) de sucre granulé

ÉTAPES



- 1 Préchauffer le four à 425 °F (220 °C). Pour préparer une meringue de base, prélever les blancs d'œufs et les placer dans un bol en verre ou en métal (les bols en plastique peuvent contenir des résidus de graisse, qui empêcheront les blancs de mousser). Veiller à ne laisser aucune trace de jaune dans les blancs au moment de séparer les œufs, car le gras contenu dans le jaune peut empêcher les blancs d'atteindre le volume désiré.
- 2 Ajouter la crème de tartre ou le jus de citron et, à l'aide d'un batteur électrique, battre les blancs d'œufs jusqu'à ce qu'ils soient mousseux et qu'ils forment des pics mous. Les pics sont ces petites « montagnes » qui s'érigent lorsqu'on retire les batteurs de la mousse. Ils sont à point lorsque l'extrémité du pic retombe doucement.
- 3 Ajouter graduellement le sucre, de 1 à 2 c. à table (de 15 à 30 ml) à la fois, jusqu'à ce qu'il n'en reste plus et que les pics deviennent luisants. Continuer à battre le mélange jusqu'à ce que des pics fermes se forment et que le sucre soit complètement dissous. Pour vérifier si le sucre est bien dissous, frotter un peu de meringue battue entre le pouce et l'index. Si le mélange est granuleux, battre les œufs encore quelques secondes jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.
- 4 Recouvrir le dessert chaud de meringue et faire cuire environ 4 ou 5 minutes, jusqu'à ce que les pics de meringue soient légèrement dorés.

CONSEILS

Laisser les blancs d'œufs reposer à la température ambiante environ 20 minutes après avoir séparé les œufs. Ils donneront plus de volume que s'ils sont battus lorsqu'ils sont froids.

📺 Une vidéo sur la préparation de la meringue est offerte à l'adresse lesoeufs.ca/meringue.



ŒUFS MARINÉS

Les œufs marinés, autrefois un incontournable des pubs et des tavernes, connaissent un renouveau. Ils figurent maintenant au menu de restaurants haut de gamme et des restos-pubs des plus branchés. Heureusement, ils sont faciles à préparer à la maison. Ils font de savoureux hors-d'œuvre et sont parfaits pour les pique-niques.

ARTICLES DE CUISINE ET INGRÉDIENTS NÉCESSAIRES



Une petite casserole

Un gros pot muni d'un couvercle hermétique

12 œufs cuits durs

1 tasse (250 ml) d'eau

1 tasse (250 ml) de vinaigre blanc

1 c. à table (15 ml) de sucre granulé

1 c. à thé (5 ml) de sel

2 c. à thé (10 ml) d'épices pour marinades

(On les trouve normalement dans la plupart des épiceries, à la section des épices. Il est également possible de les faire soi-même; voir les directives à la section Conseils.)

ÉTAPES



- 1** Dans une petite casserole, combiner l'eau, le vinaigre, le sucre, le sel et les épices pour marinades et faire chauffer à feu vif. Porter à ébullition en brassant fréquemment jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Réduire le feu à doux et laisser frémir 10 minutes.
- 2** Peler les œufs durs complètement refroidis et les placer délicatement dans le pot. Pour savoir comment préparer des œufs durs parfaits, aller à la page 4.
- 3** Verser la marinade chaude dans le pot, directement sur les œufs. Les épices pour marinades peuvent être retirées à cette étape, mais elles créent un très bel effet lorsqu'on les laisse dans le pot.
- 4** Réfrigérer au moins deux jours avant de déguster.

CONSEILS

Les œufs marinés se conservent jusqu'à un mois au réfrigérateur.

ÉPICES POUR MARINADES AU PIMENT MAISON : Mélanger 1 c. à thé (5 ml) de grains de poivre, 10 clous de girofle entiers, 1 feuille de laurier et 2 piments rouges séchés entiers.



PÂTE À BISCUITS DE BASE

Cette recette est parfaite pour créer toutes sortes de biscuits. Vous pouvez laisser les enfants mélanger les ingrédients dans un très grand bol pour limiter les dégâts. Avant de commencer la recette, choisissez la variante que vous préférez. Cette recette donne environ 4 douzaines de délicieux biscuits.

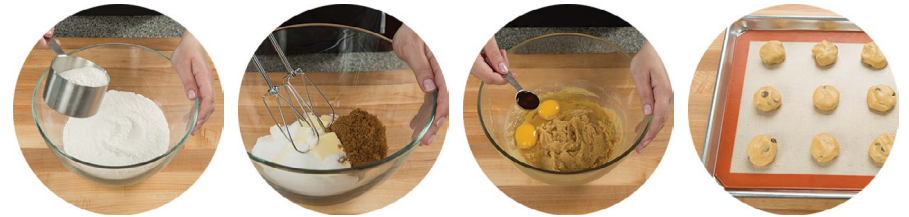
ARTICLES DE CUISINE ET INGRÉDIENTS NÉCESSAIRES



Deux bols, un moyen et un grand
Un batteur électrique
Du papier parchemin ou un
tapis de cuisson en silicone
Des plaques à pâtisserie

2 1/4 tasses (550 ml) de farine tout usage
1 c. à thé (5 ml) de poudre à pâte
1/4 c. à thé (1,25 ml) de sel
3/4 tasse (175 ml) de beurre à la
température ambiante
3/4 tasse (175 ml) de sucre granulé
3/4 tasse (175 ml) de cassonade tassée
2 œufs
1 c. à thé (5 ml) de vanille

ÉTAPES



- 1** Préchauffer le four à 350 °F (180 °C) et recouvrir les plaques à pâtisserie de papier parchemin ou d'un tapis de cuisson en silicone. Mélanger la farine, la poudre à pâte et le sel dans un bol de grosseur moyenne.
- 2** Dans un grand bol, battre le beurre, le sucre et la cassonade à l'aide d'un batteur électrique jusqu'à l'obtention d'une texture lisse et légère. Ajouter les œufs et la vanille et battre jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène. Ajouter les ingrédients secs et bien mélanger au batteur.
- 3** Déposer des cuillères à table comblées de pâte à environ 5 cm (2 po) de distance sur les plaques à pâtisserie préparées. Faire cuire les biscuits jusqu'à ce qu'ils perdent leur apparence lustrée, soit environ 9 minutes. Les laisser refroidir sur les plaques à pâtisserie durant 1 minute avant de les transférer sur une grille pour qu'ils refroidissent complètement.

Suite à la page suivante >

PÂTE À BISCUITS DE BASE

VARIANTES

PÉPITES DE CHOCOLAT : Incorporer 1 tasse (250 ml) de pépites de chocolat noir, au lait ou mi-sucré et, si désiré, 2/3 tasse (150 ml) de noix de Grenoble hachées à la pâte.

SUCRE À LA CANNELLE : Ajouter 1 c. à thé (5 ml) de cannelle moulue aux ingrédients secs. Prélever environ 1 c. à table (15 ml) de pâte par biscuit et en faire une boule. Mélanger 3 c. à table (45 ml) de sucre granulé et 2 c. à thé (10 ml) de cannelle moulue dans un petit bol. Rouler les boules de pâte dans le mélange de sucre et de cannelle de façon à les enrober complètement.

DOUBLE CHOCOLAT : Ajouter 3 c. à table (45 ml) de poudre de cacao aux ingrédients secs et bien mélanger. Incorporer 1 tasse (250 ml) de pépites de chocolat noir, au lait ou mi-sucré dans la pâte. Pour faire des biscuits triple chocolat, utiliser 1/2 tasse (125 ml) de pépites de chocolat noir, au lait ou mi-sucré et 1/2 tasse (125 ml) de pépites de chocolat blanc.

AVOINE ET RAISINS : Réduire la quantité de farine à 1 3/4 tasse (425 ml). Ajouter 2 1/4 tasses (550 ml) de flocons d'avoine et 1/2 c. à thé (2,5 ml) de cannelle moulue aux ingrédients secs. Incorporer 1 tasse (250 ml) de raisins (ou encore de canneberges, de cerises ou de bleuets séchés) à la pâte.

CONSEILS

Il est possible de remplacer la moitié de la farine tout usage par de la farine de blé entier.

Si du beurre non salé est utilisé, augmenter la quantité de sel à 1/2 c. à thé (2,5 ml).

Prévoir au moins 20 minutes pour que le beurre froid atteigne la température ambiante. Il doit s'enfoncer légèrement lorsqu'on exerce une pression, mais il doit tout de même garder sa forme.

NUTRITION

NUTRITION



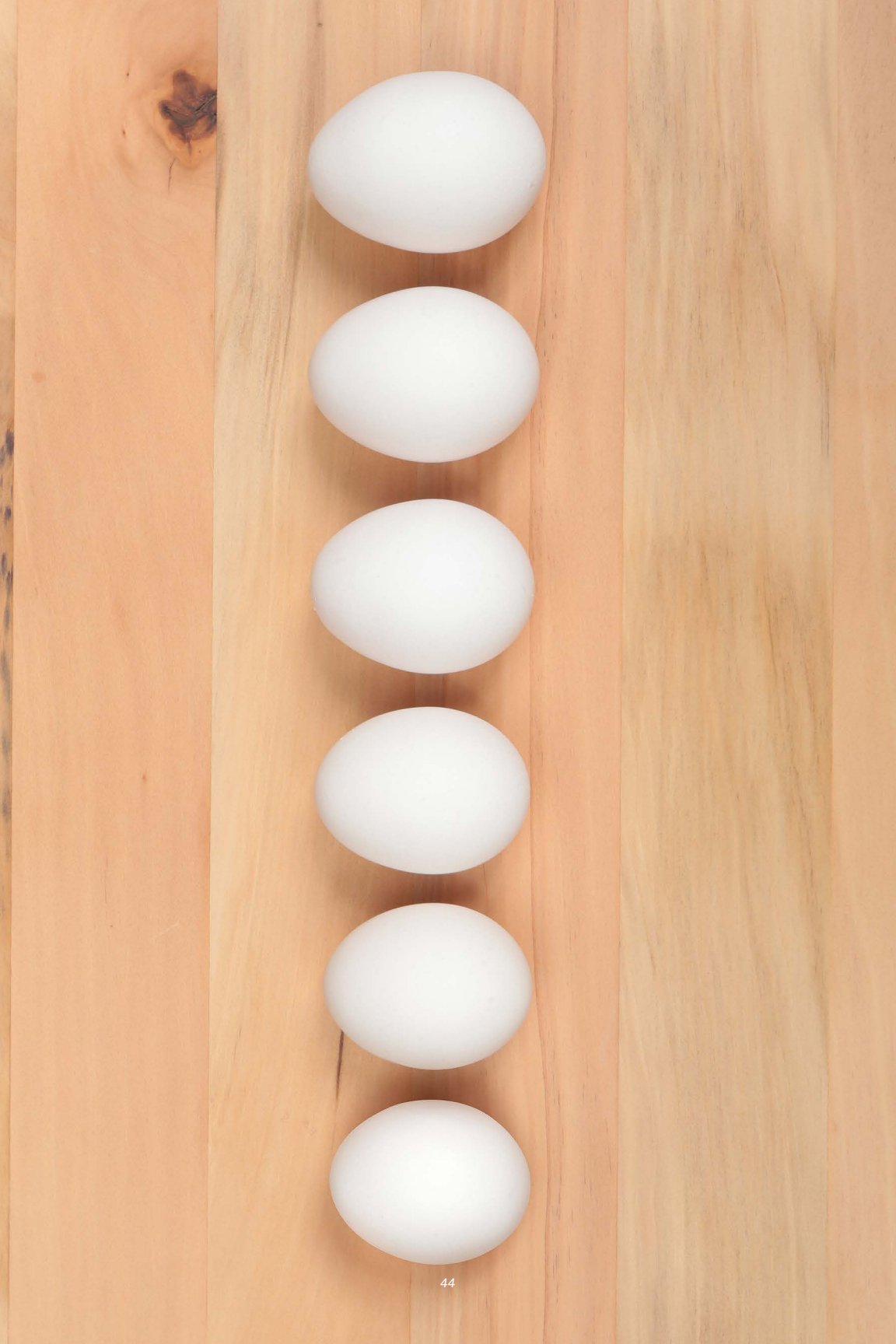
Saviez-vous que les œufs peuvent faire partie d'une alimentation saine et équilibrée? C'est prouvé. Les œufs du Canada sont une excellente source de protéines et contiennent de nombreux nutriments importants. Selon le *Guide alimentaire canadien*, deux œufs représentent une portion du groupe alimentaire Viandes et substituts.

INFORMATION NUTRITIONNELLE PAR PORTION DE 53 G (1 GROS ŒUF DE CATÉGORIE A)	
Calories	70 cal / 292,88 kJ
Lipides	5 g
Cholestérol	195 mg
Sodium	65 mg
Glucides	1 g
Protéines	6 g

Voici en quoi les œufs sont naturellement bons pour vous :

NUTRIMENT	BIENFAIT
Protéines	Sont 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 l'organisme.
Fer	Transporte l'oxygène aux cellules, aide à prévenir l'anémie. Le fer contenu dans les œufs est facilement absorbé par l'organisme.
Vitamine A	Contribue à la bonne santé de la peau et des yeux; favorise 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	Joue en tant qu'antioxydant un rôle dans le maintien d'une bonne santé et dans la prévention des maladies.
Vitamine B ₁₂	Aide à protéger contre les maladies du cœur.
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.
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.
Choline	Joue un rôle important dans le développement et le fonctionnement du cerveau.

Craquez pour l'alimentation saine!



MANIPULATION DES ŒUFS

MANIPULATION DES OEUFS

CONSEILS EN LIEN AVEC L'ACHAT DES OEUFS

Prenez vos œufs lorsque vous avez presque terminé votre épicerie et demandez à ce qu'ils soient emballés avec les articles congelés afin de les garder au frais. Mettez-les au réfrigérateur aussitôt que vous arrivez à la maison.

Au Canada, tous les œufs de catégorie A sont classés par poids et non par taille ou par forme. Voilà pourquoi il peut parfois vous sembler que les œufs d'une même boîte ne sont pas tous de la même grosseur, mais leur poids reste toujours dans la même fourchette.

Prêtez attention à la date de péremption inscrite sur la boîte. Cette date indique la période durant laquelle les œufs conserveront la qualité propre à la catégorie A. Gardez à l'esprit qu'il est préférable d'utiliser les œufs moins frais dans les plats bien cuits.

Le saviez-vous? Les œufs arrivent dans les magasins dans la semaine qui suit le moment où ils ont été pondus. On peut dire qu'ils sont très frais!



CONSEILS EN LIEN AVEC L'ENTREPOSAGE DES OEUFS

Les œufs sont périssables, et les coquilles sont poreuses. Ils doivent être conservés dans leur boîte, sur les tablettes centrales du réfrigérateur. La boîte à œufs contribue à les protéger et permet de bien voir la date de péremption. Elle prévient également l'absorption des odeurs et des arômes dégagés par les autres aliments.

Rangez les restants de blancs ou de jaunes d'œufs crus dans des contenants hermétiques au réfrigérateur. Afin d'empêcher les jaunes de sécher, recouvrez-les d'une petite quantité d'eau froide, que vous dégoutterez avant de les utiliser.

CONGÉLATION DES OEUFS

Certains types de préparations aux œufs et les œufs crus (cassés dans un récipient) peuvent facilement être congelés en suivant ces quelques directives simples :

OEUFS ENTIERS : Battre jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène, verser dans un contenant allant au congélateur et fermer avec un couvercle hermétique. Étiqueter le contenant en indiquant le nombre d'œufs et la date avant de mettre le tout au congélateur.

BLANCS : Casser et séparer les œufs un à la fois, en veillant à ce que les blancs ne contiennent aucune trace de jaune. Verser dans un contenant allant au congélateur et fermer avec un couvercle hermétique. Étiqueter le contenant en indiquant le nombre d'œufs et la date avant de mettre le tout au congélateur.

JAUNES : Incorporer 1/8 c. à thé (0,5 ml) de sel (pour une utilisation dans des plats principaux) ou 1 1/2 c. à thé (7,5 ml) de sucre ou de sirop de maïs (pour une utilisation dans les pâtisseries ou les desserts) par 1/4 tasse (60 ml) de jaunes d'œufs (environ 4 jaunes). Verser dans un contenant allant au congélateur et fermer avec un couvercle hermétique. Étiqueter le contenant en indiquant le nombre de jaunes, la date et s'ils contiennent du sel ou du sucre.

JAUNES D'OEUFS CUITS DURS : Les jaunes cuits durs peuvent être congelés afin d'être utilisés ultérieurement comme garniture. Pour congeler les jaunes, il suffit de les placer dans un bac à glaçons. Une fois congelés, on peut les transférer dans un contenant allant au congélateur tout en y indiquant la date.

MANIPULATION DES ŒUFS

ŒUFS FRAIS	ÉQUIVALENT POUR LES ŒUFS DÉCONGELÉS
1 œuf entier de gros calibre	3 c. à table (45 ml) d'œufs entiers décongelés
Le blanc d'1 œuf de gros calibre	2 c. à table (30 ml) de blancs d'œufs décongelés
Le jaune d'1 œuf de gros calibre	1 c. à table (15 ml) de jaunes d'œufs décongelés

CONSEILS

Il est préférable de congeler les œufs en petites portions (les bacs à glaçons font parfaitement l'affaire) afin de pouvoir décongeler la quantité nécessaire, sans plus.

Décongeler les œufs au réfrigérateur et les utiliser aussitôt qu'ils sont décongelés.

Utiliser les œufs décongelés uniquement dans les plats qui sont bien cuits.

COMMENT SAVOIR SI LES ŒUFS SONT FRAIS?

La date de péremption est la meilleure façon de déterminer la fraîcheur des œufs, mais il existe d'autres moyens :

FRAIS	MOINS FRAIS
Le jaune est bombé, et le blanc est épais et agglutiné autour du jaune.	Le jaune est plat et se brise facilement.
L'œuf coule dans l'eau.	L'œuf flotte dans l'eau.
Le blanc d'œuf est trouble.	Le blanc d'œuf est mince et liquide.



MANIPULATION SÉCURITAIRE DES ALIMENTS

Comme tous les produits périssables, les œufs doivent être manipulés de manière appropriée. Voici quelques conseils pour manipuler les œufs de manière sûre à la maison :

- Lavez vos mains, les ustensiles, l'équipement et les surfaces de travail à l'eau chaude savonneuse avant et après la préparation des aliments.
- Lavez les contenants et les ustensiles qui ont été utilisés pour un mélange d'œufs crus avant de les utiliser pour autre chose, même s'il s'agit d'un autre mélange d'œufs crus.
- Lorsque vous recevez, servez tous les plats à base d'œufs dans les deux heures suivant leur préparation. Les plats et les boissons à base d'œufs servis froids devraient être placés sur de la glace.
- Servez les œufs et les plats contenant beaucoup d'œufs immédiatement après la cuisson ou réfrigérez-les en vue de les utiliser dans les trois ou quatre jours suivants.

Lorsque vous préparez des aliments périssables, suivez ces quatre directives bien simples pour vous assurer qu'ils sont préparés de manière sûre : nettoyez, séparez, cuisez, réfrigérez.

FEUILLET DE RÉFÉRENCE

DURÉE RECOMMANDÉE DE CONSERVATION DES ŒUFS

TYPE D'ŒUFS	DURÉE DE CONSERVATION
Œufs frais dans leur coquille	Date de péremption indiquée sur le contenant
Restants de jaunes ou de blancs	De 2 à 4 jours
Œufs durs	1 semaine
Plats préparés à base d'œufs	De 3 à 4 jours
Œufs marinés	1 mois
Œufs entiers congelés (mêlangés)	4 mois

SUBSTITUTIONS

SI UNE RECETTE NÉCESSITE...	VOUS POUVEZ UTILISER...		
NOMBRE DE GROS ŒUFS	EXTRA GROS	MOYENS	PETITS
1	1	1	2
2	2	2	3
3	3	4	4
4	3	5	6
5	4	6	7
6	5	7	8

British Columbia Egg Marketing Board
bcegg.com

Egg Farmers of Alberta
eggs.ab.ca

Saskatchewan Egg Producers
saskegg.ca

Manitoba Egg Farmers
eggs.mb.ca

Egg Farmers of Ontario
eggfarmersofontario.ca

La Fédération des producteurs d'œufs du Québec
oeuf.ca

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

Egg Farmers of Nova Scotia
nsegg.ca

Egg Farmers of Prince Edward Island
eggspei.ca

Egg Farmers of Newfoundland and Labrador
nleggs.ca

Les Producteurs d'œufs du Canada
lesoeufs.ca



Il est désormais facile de réussir des œufs parfaits avec Minute-coco, l'application officielle des Producteurs d'œufs du Canada. Facile à utiliser et entièrement personnalisable, cette application transforme votre téléphone en un minuteur multifonctions pour la cuisson des œufs. Téléchargez gratuitement l'application à l'App Store d'Apple ou à la boutique Google Play.

Trouvez des recettes, des conseils et plus encore sur le site lesoeufs.ca

