



# POURQUOI MANGER

## des œufs?



Les œufs sont d'excellents petits paquets de protéines et de nutriments qui peuvent rendre chaque repas délicieux et nutritif!



# Pourquoi manger des œufs?

**1**

## Ils sont une bonne source de protéines

La protéine qui se trouve dans les œufs nous aide à combattre les infections, à gagner de la masse musculaire et la maintenir, et à faire pousser des cheveux et des ongles solides.

**2**

## Ils sont polyvalents

Les œufs ne sont pas seulement pour le déjeuner! Ils peuvent être frits, pochés, cuits dur, brouillés, utilisés en pâtisserie ou ajoutés à un sandwich ou une salade. Les options sont illimitées!

**3**

## Ils sont riches en vitamines et en minéraux

Les œufs sont une bonne source de fer, de vitamines A, D, E et B12, de folate, de sélénium et de choline. Ces vitamines et minéraux stimulent le système immunitaire et sont essentiels au bon fonctionnement de votre corps.

**4**

## Ils vous aident à demeurer rassasié plus longtemps

Les œufs sont riches en protéines, ce qui nous aide à nous sentir rassasiés et satisfaits après les repas.





# Pourquoi manger des œufs?

## Acheter des œufs

- Même si vous voyez des mots comme « biologique » et « parcours libre » sur le carton, cela ne veut pas dire que ces œufs sont plus nutritifs et meilleurs pour vous. Si vous voyez que les œufs d'un carton sont « enrichis d'oméga-3 », cela veut dire que le régime alimentaire spécial des poules qui les ont pondus augmente la teneur en oméga-3 des œufs.
- La couleur de la coquille importe peu. Les œufs bruns sont aussi nutritifs que les œufs blancs, mais ils sont souvent plus chers!
- S'ils sont dans le réfrigérateur, les œufs frais et crus peuvent rester bons au moins une semaine après leur date de péremption. Si vous n'êtes pas certain si un œuf est encore bon, vous pouvez en juger à l'aide du test de l'eau. Placez simplement l'œuf entier dans un verre plein d'eau. Si l'œuf coule, il est frais. S'il flotte, il n'est probablement plus bon.



## Comment ajouter des œufs à votre alimentation



- Mangez des œufs cuits dur! Avoir des œufs prêts à manger dans le réfrigérateur, c'est parfait pour des repas ou des collations rapides. Vous pouvez aussi vous en servir pour faire de la salade aux œufs ou les ajouter à de la salade de pommes de terre.
- Ajoutez un œuf frit sur une pizza du commerce ou sur un bol de nouilles ramen pour y ajouter de la protéine.
- Mangez le déjeuner pour souper.



## Qu'en est-il du cholestérol?

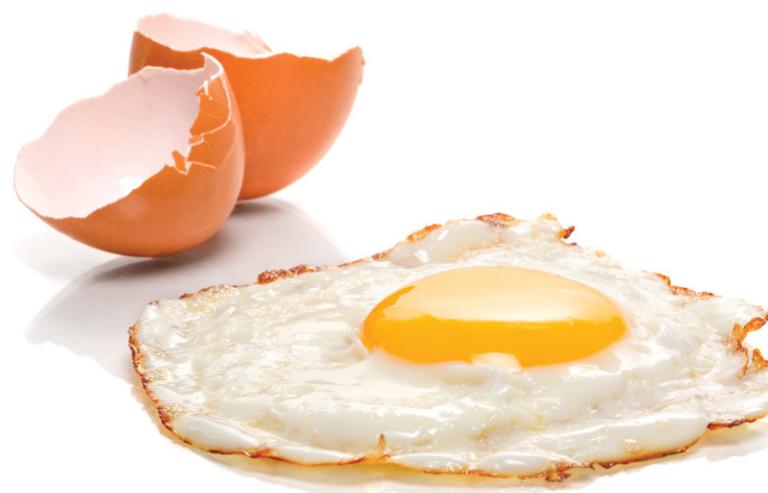
Pendant près de 50 ans, les œufs ont eu une mauvaise réputation en raison de leur lien avec le cholestérol et les maladies cardiaques.

Plusieurs aliments contiennent du cholestérol, dont les jaunes d'œufs. Les blancs d'œufs ne contiennent pas de cholestérol.

Aujourd'hui, des études démontrent que le cholestérol présent dans les aliments ne fait pas augmenter le taux de cholestérol dans votre sang, contrairement à ce que l'on pensait<sup>1</sup>.

En général, il n'y a rien de mal à manger des œufs dans le cadre d'un régime alimentaire sain, mais il ne faut pas en abuser. Manger un ou deux œufs par jour est une bonne limite pour ceux qui n'ont pas de problèmes cardiaques ou d'autres problèmes de santé.

Si vous avez des problèmes cardiaques, souffrez de diabète de type 2 ou avez un haut taux de cholestérol, il est préférable de demander à votre professionnel de la santé combien d'œufs vous devriez manger. Il est possible qu'on vous recommande de ne manger qu'un ou deux œufs par semaine pour rester en bonne santé<sup>2</sup>.



1 Heart and Stroke Foundation of Canada, "Fats and Oils," Heart and Stroke, 2024, <https://www.coeuretavc.ca/vivez-sainement/saine-alimentation/gras-et-huiles>

2 Unlock Food, "Understanding Eggs and Cholesterol," Dietitians of Canada, June 8, 2022, <https://www.unlockfood.ca/fr/Articles/Sante-du-cour/Comprendre-les-oufs-et-le-cholesterol-combien-d%e2%80%99oufs-pouvez-vous-manger.aspx?aliaspath=%2fen%2fArticles%2fHeart-Health%2fUnderstanding-Eggs-and-Cholesterol-How-many-eggs.>



# Frittata aux légumes

**Préparation :** 20 minutes

**Cuisson :** 50 minutes

**Vous aurez besoin** d'un moule carré, d'un grand bol, d'un fouet, d'une grande cuillère à mélanger, d'une poêle, d'une planche à découper, d'un couteau, et d'une tasse et de cuillères à mesurer.

**Donne** 6 portions

## Ingédients

**2 c. à table** d'huile d'olive

**2** pommes de terre de taille moyenne, coupées en cube ou râpées

**1 tasse** de champignons tranchés (frais ou en conserve)

**1 tasse** d'épinards surgelés, décongelés

**¼ de tasse** de tomates cerises coupées en deux

**8** œufs

**3 c. à table** de lait

**1 c. à thé** de poudre d'ail

**1 tasse** de fromage râpé

**1 c. à table** de pesto au basilic (facultatif)

**2 c. à thé** de moutarde jaune

**½ c. à thé** de poivre et de sel

## Préparation

**1** Faire préchauffer le four à 350 °F.

**2** Dans une grande poêle, faire chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter les pommes de terre et faire cuire, en remuant de temps en temps, pendant 5 minutes. Ajouter les champignons et les épinards décongelés. Faire cuire, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres, soit environ 5 minutes. Retirer du feu.

**3** Dans un grand bol, fouetter les œufs et le lait jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Ajouter la poudre d'ail, la moutarde, le pesto, les tomates cerises, le fromage, le sel et le poivre. Ajouter les pommes de terre et les légumes au bol et mélanger.

**4** Verser le mélange d'œufs dans un moule carré graissé de 9 pouces (23 cm). Cuire au four, sans le couvrir, jusqu'à ce que vous puissiez y insérer un couteau au centre et qu'il en ressorte propre, soit de 45 à 50 minutes.

**5** Laisser reposer 10 minutes, puis servir.



# Roulé à la salade aux œufs

**Préparation :** 10 minutes

**Vous aurez besoin** d'un grand bol à mélanger, d'une tasse à mesurer, d'une grande cuillère à mélanger et de cuillères.

**Donne** 4 portions

## Ingédients

- 8 œufs**
- ¼ de tasse** de mayonnaise légère
- 1 c. à table** de moutarde jaune
- ¼ de tasse** de poivron rouge, haché finement
- 1 oignon vert**, haché finement
- ¼ de c. à thé** de sel
- ¼ de c. à thé** de poivre
- 4 feuilles** de laitue
- 4 tortillas** à grains entiers

## Préparation

- 1** Pour faire cuire vos œufs durs, porter une casserole d'eau à ébullition. Ajouter délicatement les œufs dans l'eau bouillante et régler le minuteur pour 10 à 15 minutes. Lorsque le minuteur sonne, placer les œufs dans un bol d'eau glacée. Laisser refroidir et retirer la coquille des œufs.
- 2** Hacher grossièrement les œufs et les mettre dans un bol. Incorporer délicatement la mayonnaise, la moutarde, le poivron, le sel et le poivre.
- 3** Répartir le mélange de salade aux œufs sur la tortilla et recouvrir d'une feuille de laitue. Rouler serré pour former un rouleau. Couper chaque tortilla en six roulés. Les placer les uns contre les autres dans un contenant hermétique pour qu'ils gardent leur forme.



# Sandwichs aux œufs à congeler

**Préparation :** 20 minutes

**Cuisson :** 10 minutes

**Vous aurez besoin** d'un plat de cuisson rectangulaire, d'un petit bol, d'un fouet, de tasses et de cuillères à mesurer, d'un couteau et d'une planche à découper.

**Donne** 6 portions (qui peuvent être gardées au congélateur jusqu'à 1 mois)

## Ingédients

8 œufs

½ tasse de lait

1 c. à table de moutarde jaune

¼ de c. à thé de sel

¼ de c. à thé de poivre

6 muffin anglais à grains entiers, coupés en deux et grillés

6 galettes de saucisses grillées

OU

6 tranches de charcuterie

6 tranches de fromage

## Préparation

- 1 Préchauffer le four à 400 °F. Vaporiser un moule carré de 9 pouces (23 cm) d'enduit de cuisson antiadhésif.
- 2 Dans un petit bol, fouetter les œufs, le lait, la moutarde jaune, le sel et le poivre. Verser le mélange dans le plat de cuisson préparé.
- 3 Cuire au four jusqu'à ce que le tout soit bien cuit, soit environ 10 minutes. Découper le mélange d'œufs cuits en six ronds ou carrés.
- 4 Garnir les muffins anglais d'œufs, de saucisses ou de charcuterie, et de fromage. Laisser refroidir les sandwichs.
- 5 Envelopper chaque sandwich dans un film plastique. Placer dans un sac de congélation en plastique refermable et garder au congélateur jusqu'à 1 mois.
- 6 Pour réchauffer, retirer le film plastique et envelopper le sandwich dans une serviette en papier. Réchauffer au micro-ondes jusqu'à ce que ce soit bien chaud, soit de 3 à 4 minutes.