

11

Recettes d'œufs

Équilibrées pour petit budget



Table des Matières

Ce livret de recettes a été élaboré dans le cadre de la campagne d'information et de formation en nutrition organisée par Inicia Ltée pour les familles que Caritas Ile Maurice accompagne.

Merci à Diane Desmarais, nutritionniste, nutritionniste en périnatalité (conception-grossesse-enfants) et praticienne en santé holistique pour son active collaboration.

Merci au chef Kersley Manikon de l'hôtel Preskil pour son aide à la réalisation des plats.

Merci à l'équipe de Caritas Ile Maurice pour la coordination sur le terrain.



<i>Riz brouillé aux œufs et aux petits légumes</i>	5
<i>Omelette complète</i>	7
<i>Salade de pâtes</i>	11
<i>Œufs à la sauce créole</i>	13
<i>Epinards au lait et œuf poché</i>	17
<i>Salade de riz, œufs et légumes</i>	19
<i>Sandwichs aux œufs et cresson</i>	21
<i>Crêpes</i>	25
<i>Smoothie à la banane</i>	27
<i>Mousse au chocolat noir</i>	31
<i>Flan classique de maman</i>	33



Apprécié des enfants

Pour 4 personnes

Riz brouillé aux œufs et aux petits légumes

Ingrédients :

- 1 cuillère à soupe d'huile (d'olive de préférence) ou 2 cuillères à soupe d'eau
- 1 oignon moyen haché
- 2 tasses de riz blanc à long grain basmati
- 3 tasses de bouillon de légumes ou poulet, fait maison de préférence
- 1 tasse de petits pois verts ou de légumes mélangés coupés en cubes
- 1 grande carotte, épluchée et rapée grossièrement
- 3 œufs légèrement battus
- ¼ de tasse de lait
- 2 queues d'oignon, lavées et coupées finement
- 1 cuillère à soupe de sauce de soja

Préparation :

- Faites revenir l'oignon dans l'huile ou l'eau à feu doux. Quand l'oignon est cuit, ajoutez le riz, remuez.
- Ajoutez le bouillon, les petits pois et la carotte et portez à ébullition. Couvrez alors et laissez mijoter 7 minutes.
- Pendant ce temps, battez légèrement les œufs et le lait. Ajoutez-y le riz cuit à l'aide d'une fourchette et mélangez-bien.
- Assaisonnez, ajoutez les queues d'oignon et la sauce de soja. Servez avec une salade de tomates ou de concombre.





Riche en légumes

Pour 1 omelette (pour 1 à 2 personnes)

Omelette complète

Ingrédients :

½ tasse de mélange de légumes coupés en petits cubes (courgette, pomme de terre, oignon, poivron rouge, champignons, carotte, aubergine, petits pois...)

2 oeufs moyens

Persil ou basilic frais, haché

1 gousse d'ail écrasée ou finement rapée

1 cuillère à dessert d'huile (d'olive de préférence)

Préparation :

- *Epluchez et émincez les légumes et les faire cuire dans ½ tasse d'eau avec la gousse d'ail rapée ou écrasée jusqu'à ce qu'ils soient tendres.*
- *Battez les œufs.*
- *Mélangez les légumes avec les œufs et laissez reposer le tout pendant environ 15 minutes pour que les légumes absorbent les œufs battus.*
- *Faites chauffer un filet d'huile dans une poêle et versez le mélange œufs-légumes.*
- *Faites cuire d'un côté (environ 5-7 minutes à feu moyen).*
- *Retournez l'omelette à l'aide d'une assiette, pour la faire cuire de l'autre côté. On sait qu'on peut retourner l'omelette lorsqu'elle glisse dans la poêle. On peut retourner l'omelette autant de fois que nécessaire jusqu'à ce qu'elle soit dorée des deux côtés.*
- *Servez chaud avec une salade verte.*





Source : www.thinkegg.com

Dr Egg

Ce qu'il faut savoir sur les œufs



Les œufs vous donnent de l'énergie

Un œuf contient les vitamines et minéraux qui contribuent à la production d'énergie :

La vitamine B2 : 10% de l'apport journalier conseillé.

La vitamine B5 : 10% de l'apport journalier conseillé.

La biotine (vitamine H ou B8) : 20% de l'apport journalier conseillé.

Le phosphore : 17% de l'apport journalier conseillé. Indispensable pour la santé des os, des dents et des cellules, le phosphore est également nécessaire pour la production d'énergie dans le corps.



Les œufs peuvent vous aider à perdre du poids

Un œuf de grande taille ne fournit que 90 calories.

L'œuf est un aliment à faible taux de matière grasse : 7% pour un œuf. Ces matières grasses sont très équilibrées : 1,5g de graisses saturées, 1,9g d'acides gras mono insaturés et 0,7g d'acides gras polyinsaturés.

L'œuf contient une protéine de qualité supérieure, une protéine que le corps digère et absorbe facilement. Les protéines sont essentielles à la perte de poids et à la production d'énergie.

De plus, un œuf contient les vitamines et minéraux essentiels qui contribuent à la perte de poids :

La Vitamine B5 : 7% de l'apport journalier conseillé.

La choline : 23 % de l'apport journalier conseillé. Indispensable pour le bon fonctionnement des cellules, y compris celles qui jouent un rôle dans le métabolisme, le cerveau et le système nerveux, la mémoire, ainsi que le transport de substances nutritives dans le corps.

La choline contribue également à la prévention des malformations, ainsi qu'à la promotion du développement du cerveau et de la mémoire chez le nourrisson.



Déjeuner équilibré

Pour 4 personnes

Ingrédients :

400g de pâtes (soit 100g par personne) cuites al-dente (c'est-à-dire avec un croquant sous la dent)

1 tasse de petits pois verts ou d'haricots verts cuits à la vapeur

1 grosse tomate coupée en cubes

½ concombre épluché puis coupé en cubes

Quelques feuilles de basilic frais, de cotomili, des queues d'oignons ou du persil

1 petit oignon rouge coupé en fines rondelles ou en petits cubes (en option)

4 oeufs bouillis

1 belle carotte épluchée et coupée en cubes

Quelques olives noires (en option)

Préparation :

- Laissez refroidir les pâtes que vous aurez fait cuire dans une casserole d'eau bouillante salée, avec 1 cuillère à soupe d'huile.
- Placez les pâtes dans un grand bol et ajoutez les ingrédients. Assaisonnez avec un filet d'huile (d'olive de préférence), du sel marin, du poivre noir et les herbes aromatiques.

Salade de pâtes





Anti-cancer

Pour 4 personnes

Oeufs à la sauce créole

Ingrédients :

- 4 oeufs bouillis refroidis
- 1 boîte de tomates entières pelées ou 3 belles tomates fraîches ou l'équivalent en pommes d'amour, coupées en cubes
- Thym, persil ou basilic frais
- Quelques feuilles de cari poulet ou de laurier
- 1 gros oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 morceau de gingembre frais

Préparation :

- Pour la sauce créole, faites revenir l'oignon, l'ail et le gingembre dans un fond d'eau (ajoutez un peu d'eau si les oignons collent) à feu doux quelques minutes. Ajoutez les tomates, les pommes d'amour ou les tomates en boîte, 1 tasse d'eau, le thym, le persil ou le basilic et le cari poulet. Vous pouvez ajouter une cuillère à soupe d'huile d'olive.
- Laissez mijoter à feu doux jusqu'à ce que les tomates soient cuites, soit environ 15 minutes. Ajoutez de l'eau si nécessaire.
- Enlevez les tiges de thym et les feuilles de cari poulet et passez le mélange au blender si vous souhaitez une sauce plus liquide.
- Ajoutez-y les œufs bouillis coupés en quartiers et servez avec du riz basmati, une étouffée de brèdes et une crudité de votre choix.





Source : www.thinkegg.com



Les œufs renforcent les os et les dents

Un œuf contient les vitamines et minéraux qui contribuent au maintien des os et des dents :

Le phosphore : 17% de l'apport journalier conseillé.

La vitamine D : 10% de l'apport journalier conseillé. Fonctionne avec le calcium dans le renforcement des os et des dents.

Calcium : 9% l'apport journalier conseillé. Le calcium est également important dans le fonctionnement du cœur, du système nerveux et des muscles.



Les œufs contribuent au développement et au maintien du cerveau des enfants et des adultes :

Un œuf contient 23% de votre dose journalière de choline, élément indispensable pour le bon fonctionnement de toutes les cellules, y compris celles qui jouent un rôle dans le métabolisme, le cerveau et la fonction nerveuse, la mémoire, ainsi que le transport de substances nutritives dans le corps entier.

La choline contribue également à la prévention des malformations, ainsi qu'à la promotion du développement du cerveau et de la mémoire chez le nourrisson.



Repas convivial

Pour 1 personne (1 ramequin)

Épinards au lait et œuf poché

Ingrédients :

1 œuf
50g d'épinards frais, triés et bien lavés
1 gousse d'ail
1 cuillère à soupe de lait
Sel et poivre noir

Préparation :

- Faites fondre les épinards dans une poêle avec le lait. Salez et poivrez.
- Portez $\frac{1}{4}$ de casserole d'eau à ébullition. Baissez légèrement le feu et jetez un œuf, que vous aurez cassé dans un petit bol, au milieu de la casserole. Faites cuire environ 2 minutes. Vous obtenez alors un œuf poché.
- Répartissez les épinards fondus dans chaque ramequin beurré puis placez l'œuf poché par-dessus.
- Faites griller des tranches de pain sur une poêle avec un filet d'huile. Frottez-les avec une gousse d'ail pelée. Coupez-les en lamelles pour en faire des mouillettes.
- Dégustez l'œuf-épinards avec les mouillettes grillées.
Accompagnez d'une jardinière ou d'une étouffée de légumes frais.





Déjeuner équilibré, pratique pour les enfants

Pour 4 personnes

Salade de riz, oeufs et légumes

Ingrédients :

200g de riz cuit

½ aubergine coupée en cubes

½ concombre épluché et coupé en cubes

1 belle tomate coupée en cubes

2 chou-chous coupés en petits cubes

4 oeufs bouillis

1 belle carotte épluchée et coupée en petits cubes, ou rapée grossièrement

Persil et cotomili frais

Préparation :

- Quand le riz est cuit, laissez-le refroidir.
- Faites cuire l'aubergine en fricassée dans un fond d'eau avec un oignon et une gousse d'ail écrasée.
- Faites cuire les chou-chous à la vapeur ou en fricassée comme l'aubergine.
- Ils peuvent aussi être blanchis dans une casserole d'eau bouillante pendant environ 5 à 6 minutes.
- Quand le chou-chou, l'aubergine et le riz sont froids, ajoutez-les aux autres ingrédients dans un grand bol. Assaisonnez d'huile (d'olive de préférence), d'une pincée de sel et de poivre.



Riche en fer

Pour 1 sandwich (1 personne)

Sandwichs aux œufs et cresson

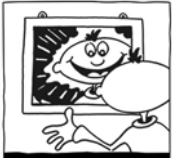
Ingrédients :

- 2 tranches de pain de mie complet
- 1 œuf bouilli
- 1 poignée de feuilles de cresson bien lavées, égouttées et hachées
- 1 cuillère à dessert de moutarde ou de mayonnaise maison

Préparation :

- Faites bouillir l'œuf puis placez-le avec le cresson dans une jatte, ajoutez de la moutarde ou de la mayonnaise maison juste assez pour que le mélange soit suffisamment en pâte, et mélangez à la fourchette.
- Tartinez les tranches de pain de mie et faire des sandwichs.





Pour avoir bonne mine, mange des œufs

Rien qu'un œuf contient les vitamines essentielles suivantes, grâce auxquelles vous aurez toujours bonne mine :

Sélénium : 23% l'apport journalier conseillé. Le sélénium est un antioxydant puissant : il participe à la protection des cellules. Il fonctionne avec la vitamine E.

Vitamine E : 10% de l'apport journalier conseillé. Comme le sélénium, la vitamine E est un antioxydant puissant. Aussi très bon pour la protection de la peau et les vaisseaux sanguins.

Vitamine A : 20% de l'apport journalier conseillé. Supporte la croissance, tout en maintenant une peau, une vue et une immunité solides.

Zinc : 4% de l'apport journalier conseillé. Le zinc favorise le maintien de la fonction immunitaire, ainsi que la croissance et la réparation des tissus.



Grâce aux œufs, les personnes âgées sont protégées

Un des risques des personnes âgées est la perte de masse musculaire (muscles). Les œufs contiennent une protéine de qualité supérieure en mesure de répondre à leur besoin en protéines en protégeant les fonctions musculaires.

Sélénium : 23% de l'apport journalier conseillé. Puissant antioxydant, il freine la décomposition des tissus.

Vitamine B5 : 10% de l'apport journalier conseillé.

Fer : 10-15% de l'apport journalier conseillé. Le fer est essentiel à la production des globules rouges et le transport d'oxygène.

Vitamine A : 20% de l'apport journalier conseillé. A travers son rôle d'antioxydant, la vitamine A ralentit le vieillissement des cellules.

Zinc : 4% de l'apport journalier conseillé. Le zinc favorise le maintien de la fonction immunitaire, ainsi que la croissance et la réparation des tissus.



Facile, rapide et appréciée des enfants

Pour 20 crêpes environ

Crêpes

Ingrédients :

- 250g de farine
- 3 œufs
- 2 grands verres de lait
- 1 pincée de sel

Préparation :

- Mettez la farine dans une jatte et formez une fontaine au milieu. Cassez les 3 œufs dans cette fontaine et mélangez-les à la farine avec une cuillère en bois.
- Ajoutez graduellement le lait pour ne pas former de grumeaux. Si des grumeaux se forment, passez la pâte à la fin.
- Ajoutez la pincée de sel et mélangez. Si possible, laissez reposer la pâte 30 minutes au réfrigérateur.
- Chauffez une poêle anti-adhésive. A l'aide d'un pinceau à cuisine, graissez la poêle avant de verser la première louche de pâte à crêpe. Faites cuire la crêpe environ 30 secondes de chaque côté à feu moyen, ou jusqu'à ce que les côtés se décollent.
- Servez au goûter avec du coco rapé, de la cannelle en poudre, des rondelles de banane ou du miel, ou au dîner avec des épinards au lait et une salade verte.



Excellent pour les sportifs et les enfants

Pour 1 personne

Ingrédients :

1 tasse de lait ou 1 yaourt nature

1 banane moyenne

1 cuillère à soupe de miel

1 oeuf

Pincée de cannelle en poudre, 6 amandes crues et quelques glaçons
(en option)

Préparation :

- Placez tous les ingrédients dans un blender et faites tourner jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
- Servez immédiatement dans un grand verre.

Smoothie à la banane





Les œufs peuvent protéger la vue

*La **lutéine** et la **zéaxanthine** sont deux antioxydants présents dans les œufs qui pourraient ralentir le vieillissement des cellules.*

Bien que les œufs contiennent une légère quantité de ces deux substances, la recherche démontre que la lutéine et la zéaxanthine des œufs seraient plus facilement absorbées que dans d'autres aliments.

*Un œuf contient 20% de **vitamine A**, indispensable à la vue.*



Le cholestérol et votre cœur

Contrairement à ce que l'on croit, des études récentes démontrent que les œufs n'augmentent pas systématiquement le taux de cholestérol dans le sang : les $\frac{3}{4}$ du cholestérol sanguin sont produits par le foie.

Les études indiquent que la consommation régulière d'œufs, dans le cadre d'un régime bien équilibré, n'a pas de conséquences négatives sur le taux de cholestérol dans le sang et n'augmente pas les risques de troubles cardiaques ou d'attaque chez les adultes en bonne santé.

*L'œuf est une source de **vitamine E**, **calcium**, **magnésium**, trois éléments nécessaires à une bonne santé cardio-vasculaire. De plus, 75% des graisses contenues dans un œuf sont des « bonnes » graisses (mono- et poly- insaturées).*

Les œufs sont une excellente source de choline, un agent jouant un rôle important dans la décomposition de l'homocystéine, un acide aminé dans le sang qui, si élevé, est un danger pour le cœur.



Stimule la sensation de bien-être

Pour 4 personnes

Ingrédients :

150g de chocolat noir

4 blancs d'œufs battus en neige

4 jaunes d'œufs

Préparation :

- Faites fondre 150g de chocolat noir de bonne qualité en le plaçant dans un bol qui résiste à la chaleur, au dessus d'une casserole d'eau chaude (par exemple dans une cocotte ouverte). Il ne faut pas que le bol touche l'eau.
- Laissez refroidir légèrement.
- Battre 4 blancs d'œufs en neige. Ajoutez 4 jaunes d'œufs au chocolat, puis avec une cuillère en métal, mélangez délicatement les blancs d'œufs au chocolat et aux jaunes d'œufs. Répartissez la mousse dans 4 ramequins ou verres et mettez les au réfrigérateur pendant au moins 2 heures.
- Servez avec des quartiers d'orange si souhaité.

Mousse au chocolat noir





Dessert facile, léger et apprécié de tous

Pour 6 personnes

Ingrédients :

- 3 oeufs
- 4 cuillères à bouche de sucre
- 7 cuillères à bouche de lait
- 2 cuillères à dessert de custard
- Vanille
- 3 tasses d'eau

Préparation :

- Mélangez et battez avec un fouet tous les ingrédients, sauf l'eau. Ajoutez ensuite l'eau peu à peu quand la pâte est bien homogène.
- Versez le mélange dans un moule caramélisé et fermez le moule.
- Faites cuire au bain-marie (en cocotte minute) pendant 20 minutes.
- Laissez ensuite refroidir sans le couvercle et mettez au réfrigérateur pendant plusieurs heures avant de démouler.

Flan classique de maman

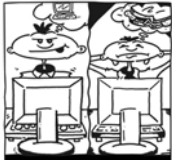




Source : www.thinkegg.com

Dr Egg

Ce qu'il faut savoir sur les œufs



Lorsque l'on mange des œufs, la sensation de satiété dure plus longtemps

Les œufs pourraient contribuer à une sensation de satiété prolongée ! La recherche démontre qu'un œuf au petit-déjeuner prolonge la sensation de satiété, un facteur qui semble confirmer le rôle des œufs dans la perte et le maintien du poids.

La protéine de qualité supérieure présente dans les œufs contribue à donner une sensation de satiété prolongée et à maintenir le niveau d'énergie et donc un poids de forme. La consommation d'œufs en début de journée pourrait permettre de réduire le grignotage entre les repas.*

() Vander Wal JS et as. 2005 : Effets à court terme des œufs sur la satiété chez les personnes sujettes à la surcharge pondérale et l'obésité. J Am Coll Nutr. 24(6) : 510-515*



Les œufs pourraient vous aider à donner naissance à des bébés en bonne santé

Choline : un œuf contient 23% de l'apport journalier conseillé. La choline est un élément indispensable pour le bon fonctionnement de toutes les cellules, y compris celles qui jouent un rôle dans le métabolisme, le cerveau et la fonction nerveuse, la mémoire, ainsi que le transport de substances nutritives dans le corps. La choline contribue également à la prévention des malformations, ainsi qu'à la promotion du développement du cerveau et de la mémoire chez le nourrisson.

Acide folique (vitamine B9) : 20% de l'apport journalier conseillé pour un enfant. L'acide folique est une des vitamines vitales dans le développement du cerveau des premières semaines du fœtus et tout au long de la vie.

L'œuf apporte aussi des **vitamines B2, B5, du magnésium** et des **acides gras polyinsaturés** : ces éléments sont indispensables au développement et au fonctionnement du cerveau.



inicia

Passion partagée

Produit par Inicia Limitée, Wooton, Eau Coulée

Tél : 676 5270 Fax : 674 2036

www.inicia.mu