

PROJECT: GET IT DONE TOGETHER

Semaine 3 : Cuisinons des œufs avec la chef Amy Kayne

La supervision par un adulte est recommandée. Nous sommes ravis de parler de tout ce qui touche les œufs cette semaine! Saviez-vous que les œufs sont une excellente source de vitamines D, B12, B6 et de fer? Les œufs sont aussi remplis de protéines et rassasient plus longtemps. Voici tous les ingrédients dont vous aurez besoin pour vous préparer. Les recettes complètes sont également indiquées ci-après pour que vous puissiez les consulter en cas d'allergie alimentaire.

Ingrédients :

- 1 douzaine d'œufs
- 6 tasses d'eau froide (et quelques cubes de glace)
- 1 tasse de croûtons assaisonnés (ou de croûtons assaisonnés sans gluten)
- 1 c. à soupe et 1 c. à thé de beurre (ou succédané de beurre sans produits laitiers)
- 1 tranche de pain rôti (ou pain sans gluten rôti)
- 1 c. à thé de mayonnaise
- ½ c. à thé de moutarde de Dijon
- 1 pincée de poivre de Cayenne
- Sel et poivre au goût

Équipement requis :

- 1 sautoir antiadhésif
- 1 casserole petite ou moyenne
- 3 bols en Pyrex d'une tasse pouvant aller au four ou au mini-four
- 1 bol à mélanger
- 1 essuie-tout
- Cuillère
- Couteau
- Mini-four ou four

Recettes :

Œufs brouillés

Ingrédients :

- 3 œufs
- 1 c. à thé de beurre (ou succédané de beurre sans produits laitiers)

Préparation : Dans une grande poêle à frire antiadhésive chaude, à feu moyen, ajouter une cuillère à thé de beurre et laisser fondre. Cassez les trois œufs directement dans la poêle, puis remuez-les (sans les fouetter). Remuer les œufs les rend crémeux et non aérés. Remuer pendant 1 minute ou jusqu'à ce qu'ils soient tout juste cuits. Donne de 1 à 3 portions.

Oeufs cuits mollets

Ingrédients :

- 3 œufs
- 3 tasses d'eau froide
- 1 tranche de pain (ou pain sans gluten)
- Sel et poivre au goût

Préparation : Faire bouillir l'eau à feu moyen dans une casserole de petite à moyenne taille (la casserole doit être assez grande pour contenir les œufs en une seule couche et l'eau doit être suffisante pour couvrir les œufs d'un pouce). Une fois l'eau bouillante, ajouter trois œufs et régler la minuterie à six minutes. Dans un petit bol, ajouter 3 tasses d'eau froide et quelques cubes de glace. Une fois la minuterie arrêtée retirer les œufs avec soin à l'aide d'une cuillère et les déposer dans le bol d'eau glacée pendant environ 2 minutes. Ensuite, frapper légèrement et casser chaque coquille d'œuf. Retirez l'intérieur de chaque œuf. Saler et poivrer. Déguster tel quel ou sur une rôtie. Donne de 1 à 3 portions.

Œuf aux croûtons

Ingrédients :

- 3 œufs
- 1 tasse de croûtons assaisonnés (ou de croûtons assaisonnés sans gluten)
- 1 c. à soupe de beurre ramolli (ou succédané de beurre sans produits laitiers ou enduit à cuisson)

Préparation : Faire chauffer le four ou le mini-four à 425 degrés. Ajouter le beurre sur un essuie-tout et enduire l'intérieur de trois bols en Pyrex d'une tasse. Casser un œuf dans chacun des bols en Pyrex d'une tasse et recouvrir chacun de 1/3 de tasse de croûtons assaisonnés. Déposer chaque plat d'œufs au four ou mini-four pendant 8 minutes. Ensuite, retirer chaque plat avec soin en utilisant des maniques. Ne pas toucher au plat, car il sera très chaud. Utiliser une cuillère pour manger l'œuf à même le bol. Donne de 1 à 3 portions.

Œufs style mimosa

Ingrédients :

- 3 œufs
- 3 tasses d'eau froide et quelques cubes de glace
- 1 c. à thé de mayonnaise
- ½ c. à thé de moutarde de Dijon
- 1 pincée de poivre de Cayenne
- Sel et poivre au goût

Préparation : Faire bouillir l'eau à feu moyen dans une casserole de petite à moyenne taille (la casserole doit être assez grande pour contenir les œufs en une seule couche et l'eau doit être suffisante pour couvrir les œufs d'un pouce). Une fois l'eau bouillante, ajouter trois œufs et régler la minuterie à 11 minutes. Dans un petit bol, ajouter 3 tasses d'eau froide et quelques cubes de glace. Une fois la minuterie arrêtée retirer les œufs avec soin à l'aide d'une cuillère et les déposer dans le bol d'eau glacée pendant environ 3 minutes. Ensuite, retirer la coquille de chaque œuf. Couper chaque œuf dur en deux. Retirer le jaune et le déposer dans un petit bol. Ajouter la mayonnaise, la moutarde de Dijon, le poivre de Cayenne, une pincée de sel et de poivre et bien mélanger. Fouetter lors du mélange. Ajouter une garniture à chaque œuf et ajouter une pincée de sel. N'hésitez pas à explorer différentes garnitures (assaisonnement tout usage, bacon, oignons verts hachés, etc.) et à vous amuser à titiller vos papilles. Donne de 1 à 3 portions.