

Carburez avec des œufs

Toujours
cuisiner
avec un
adulte!

Craquez

avec cette recette savoureuse et amusez-vous avec des activités cool.

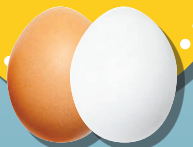


Vous aurez besoin de :

- bol de taille moyenne
- fouet
- râpe
- poêle antiadhésive moyenne
- grande cuillère
- cuillère ou spatule en bois
- couteau
- planche à découper
- torchon
- tasses à mesurer et cuillères



2 = 1
œufs portion



TACOS AUX ŒUFS BROUILLÉS FACILES

Vous aimez les œufs brouillés? Vous aimez les tacos? Essayez-les ensemble!

Un déjeuner pour le dîner? Oui s'il vous plaît!



Portions : 4 Temps : 20 à 30 minutes

Ingrédients des tacos aux œufs :

- 8 œufs
- ¼ cuillère à thé (2 mL) de sel
- ¼ cuillère à thé (2 mL) de poivre
- 2 cuillères à café (10 mL) de beurre
- 4 tortillas réchauffées

Idées de garniture savoureuse :

- 1 tasse (250 ml) de laitue romaine hachée
- ½ tasse (125 mL) de maïs congelé, cuit
- ½ tasse (125 mL) de fromage cheddar râpé
- ¼ tasse (50 ml) de salsa
- 1 avocat, pelé et tranché

Instructions:

- 1** Casser les œufs dans un bol de taille moyenne. Ajouter le sel et le poivre. Battre ensemble jusqu'à ce que les jaunes et les blancs soient mélangés.
- 2** Dans une poêle antiadhésive de taille moyenne, chauffer le beurre à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit fondu.
- 3** Ajouter les œufs dans la poêle. Cuire en remuant délicatement jusqu'à ce que le mélange d'œufs soit pris mais encore tendre, environ 2 minutes.
- 4** Déposer les œufs dans chaque tortilla chaude. Ajouter vos garnitures préférées.

PLONGEZ!



Devinette aux œufs



Savez-vous comment votre corps utilise les nutriments dans les œufs?

Faites correspondre le nutriment avec la partie du corps qu'il aide.

CHOLINE

(se prononce co-line)

PROTÉINE

(pronounced pro-teen)

ANTIOXYDANTS

(pronounced anti-oxi-dants)

GROS ORTEIL



CERVEAU



NARINES



MUSCLES



YEUX



Responses : Choline - Cerveau, Protéines - Muscles, Antioxydants - Yeux

TRUC DE MAGIE!

COMMENT FAIRE FLOTTER UN ŒUF DANS L'EAU!

Invitez votre famille à regarder comment vous allez faire couler un œuf et faire flotter un œuf.

Explication scientifique

Lorsque vous ajoutez du sel à l'eau, l'eau devient plus dense que l'œuf et l'œuf flotte.

Vous aurez besoin de :

- Eau
- 2 œufs (en coquille)
- verres de taille moyenne
- ¼ tasse (50 ml) de sel
- Cuillère

Étapes



- Faites ceci :** Remplissez deux verres de taille moyenne avec de l'eau. Dans un verre, ajouter ¼ tasse (50 ml) de sel et bien remuer jusqu'à ce que le sel soit dissous.
Dites ceci : Remarquez que l'œuf coule!
- Faites ceci :** Mettez délicatement un œuf dans le verre qui n'a que de l'eau.
Dites ceci : Presto-magico!
- Faites ceci :** saupoudrez un peu de sel dans le verre avec l'eau déjà salée.
Dites ceci : Presto-magico!
- Faites ceci :** Mettez délicatement l'œuf dans le verre avec de l'eau salée.
Dites ceci : L'œuf flotte!
Faites ceci : Saluez



Le SAVIEZ-VOUS?

1 Qu'est-ce qu'une portion d'œufs?

- a) Un œuf cuit, plus chaque bout de la coquille croustillante.
- b) Deux œufs cuits (compostez les coquilles!).

2 Qu'est-ce qui fait que les œufs sont un petit-déjeuner exceptionnel?

- a) Le jaune est si éclatant qu'il vous réveille.
- b) La protéine contenue dans les œufs vous donne l'énergie nécessaire pour fonctionner toute la matinée.

Responses : 1.B, 2.B

Renseignez-vous sur les producteurs d'œufs de l'Ontario et sur la façon dont vos œufs passent de la ferme au magasin en 5 jours!

www.getcracking.ca/ontario-egg-farmers



j'craque pour
toi mon coco.
Producteurs d'œufs de l'Ontario

