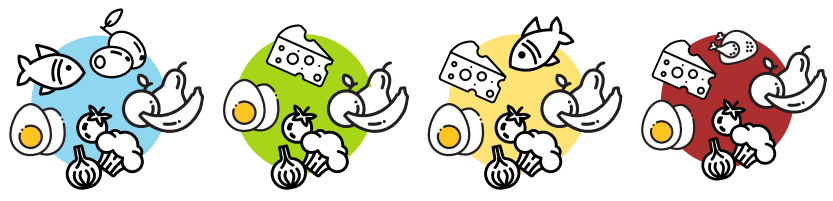




# LES OEUFS

parfaits pour une alimentation principalement végétale




Une alimentation principalement végétale est composée en grande partie d'aliments d'origine végétale, comme les légumes, les fruits, les grains, les légumineuses, les noix et les graines, mais inclut aussi des aliments d'origine animale, comme les œufs, le poisson, les produits laitiers et la volaille. Les régimes suivants en sont des exemples.



- Méditerranéen**  
Aliments consommés dans la région de la Méditerranée, notamment du poisson et de l'huile d'olive.
- Végétarien**  
Inclut les œufs et les produits laitiers, mais exclut la viande, le poisson et la volaille.
- Piscivégétarien**  
Le poisson et les fruits de mer sont inclus dans ce régime autrement végétarien.
- Flexitarien**  
Un régime principalement végétarien qui inclut occasionnellement de la viande.

## Les bienfaits des œufs dans une alimentation principalement végétale

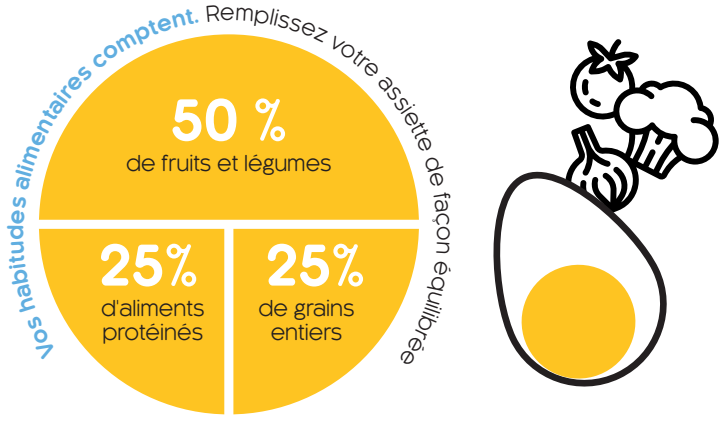
Jumeler un aliment d'origine végétale avec un aliment contenant de 20 à 30 grammes de protéines de qualité supérieure, comme les œufs, peut aider à consommer la quantité quotidienne recommandée de protéines. Les œufs complètent les aliments d'origine végétale en offrant des bienfaits nutritionnels :

-  Une excellente source de **protéines** complètes de grande qualité.
-  Les 9 **acides aminés essentiels** (éléments constitutifs du corps)
-  Ils contiennent de nombreux nutriments importants, y compris le **fer**, la **vitamine D** et la **vitamine B12**

**Conseil**  
Des études montrent que le corps absorbe mieux les nutriments des légumes lorsque ces derniers sont consommés avec des œufs!

## Les œufs et le Guide alimentaire canadien

La plus récente version du Guide alimentaire canadien recommande de consommer des œufs, qui sont riches en protéines, dans le cadre d'un régime alimentaire équilibré. La section des protéines comprend les aliments protéinés d'origine végétale (tofu, haricots, lentilles, noix) et d'origine animale (œufs, viande, volaille, produits laitiers).



## OEUFS + aliments d'origine végétale = combinaison gagnante

Vous pouvez inclure des œufs dans une alimentation principalement végétale grâce à ces idées de repas simples :

**Déjeuner**  
Essayez une frittata avec vos légumes favoris.

**Dîner**  
Conservez des œufs cuits durs à portée de main pour les ajouter à une salade de légumes à feuilles vertes.

**Souper**  
Savourez un bol de grains et de légumes garni d'un œuf frit.



# Repas à base d'ingrédients végétaux

## Chakchouka verte

Cette chakchouka verte comprend du chou frisé, des oignons verts et des herbes fraîches. Elle est parfaite pour le déjeuner, le brunch ou même un souper rapide. Donne 4 portions.

### Il vous faut :

- ¼ tasse (60 ml) d'huile d'olive
- 4 oignons verts tranchés finement
- 3 gousses d'ail émincées
- 1 c. à thé (5 ml) de coriandre moulue
- 1 c. à thé (5 ml) de cumin moulu
- ½ c. à thé (2,5 ml) d'origan séché
- ¼ c. à thé (1,25 ml) de flocons de piment fort
- 8 tasses (2 l) de chou frisé haché, légèrement tassé (sans les tiges)
- ½ c. à thé de sel
- ½ c. à thé (2,5 ml) de poivre
- ½ tasse (125 ml) de persil frais haché
- ½ tasse (125 ml) de bouillon de légumes
- 4 œufs
- ⅓ tasse (75 ml) de fromage fêta finement émietté
- ¼ tasse (60 ml) d'aneth frais haché
- ½ piment long rouge, épépiné et tranché (facultatif)

### Préparation et cuisson :

- 1 Préchauffer le four à 400 °F (200 °C). À feu moyen, faire chauffer l'huile dans une poêle en fonte ou allant au four de 9 pouces (23 cm); faire revenir l'oignon vert, l'ail, la coriandre, le cumin, l'origan et les flocons de piment de 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce que les épices dégagent leur arôme.
- 2 Incorporer le chou frisé, le sel et le poivre; cuire de 5 à 8 minutes ou jusqu'à ce que le chou frisé commence à se faner. Ajouter le persil et le bouillon; cuire de 3 à 5 minutes ou jusqu'à l'évaporation presque complète du liquide.
- 3 Avec le dos d'une cuillère, former 4 petites cavités dans le mélange de chou frisé; casser un œuf dans chaque trou. Mettre la poêle dans le four; cuire de 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce que les blancs soient pris, mais que les jaunes soient encore coulants (ou jusqu'à la consistance désirée).
- 4 Garnir de fêta, d'aneth et (si désiré) de piment fort. Servir.



### Truc

Si vous n'avez pas de chou frisé, des épinards feront très bien l'affaire.



## Bol de salade méditerranéenne

Cette salade combine tous les délices de la Méditerranée en un bol. Garnissez votre salade d'œufs mollets pour marier toutes ses saveurs et obtenir un repas complet. Donne 2 portions.

### Il vous faut :

#### Vinaigrette à l'origan et au miel

- 2 c. à thé (10 ml) de miel
- 1 c. à table (15 ml) de vinaigre balsamique
- ¼ tasse (60 ml) d'huile d'olive
- 1 c. à thé (5 ml) de moutarde de Dijon
- ¼ c. à thé (1,25 ml) de poivre
- ¼ c. à thé (1,25 ml) de sel
- 2 c. à thé (10 ml) d'origan frais haché

#### Salade

- 2 œufs mollets
- 4 tasses (1 l) de verdure mélangée
- 1 tasse (250 ml) de brocoli rôti
- 1 ½ c. à table (25 ml) d'huile d'olive
- 1 ½ c. à table (25 ml) de jus de citron
- 4 c. à table (60 ml) d'amandes grillées
- 1 tasse (250 ml) de couscous cuit
- 10 tomates cerises, coupées en quatre
- 4 c. à table (60 ml) de houmous
- 20 feuilles de menthe fraîche, coupées en deux
- 2 poivrons rouges rôtis en pot, coupés en lanières

### Préparation et cuisson :

- 1 Régler le four à 400 °F (200 °C).
- 2 Dans un bol, mélanger le brocoli, le jus de citron et l'huile d'olive. Assaisonner de sel et de poivre. Répartir le brocoli sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin et griller au four pendant 15 minutes. Retirer du four et laisser refroidir.
- 3 Mettre tous les ingrédients de la vinaigrette à l'origan et au miel dans un bocal Mason ou dans un contenant en plastique, agiter vigoureusement et réserver.
- 4 Remplir le bol de verdure mélangée et verser un filet de vinaigrette.
- 5 Dans le sens des aiguilles d'une montre, disposer le brocoli rôti, les tomates cerises, le couscous, la menthe fraîche, les amandes grillées, les poivrons rouges rôtis et terminer avec l'houmous.
- 6 Mettre les œufs mollets au centre du bol et verser une cuillère à table de vinaigrette.



### Truc

Cette salade est aussi délicieuse savourée sur le pouce dans un pain pita.

