

## LE SAVIEZ-VOUS?



- Les œufs sont placés sur les tablettes de votre épicerie en 4 à 7 jours.
- Afin de nourrir plus de 13 millions de personnes dans la province, les 350 familles de producteurs d'œufs de l'Ontario prennent soin de 8 millions de poules chaque jour.
- Pour chaque famille qui utilise une douzaine d'œufs par semaine, un producteur ontarien local loge, nourrit et prend soin de deux poules toute l'année.
- La poule moyenne pondra naturellement environ 320 œufs par an. C'est presque un œuf par jour!
- En Ontario, les œufs sont produits selon la même norme de qualité Canada A pour la qualité, la fraîcheur et la propreté.
- Recherchez des cartons portant ce symbole pour vous assurer d'acheter des œufs frais de catégorie A du Canada.



## Apprenez à connaître vos producteurs d'œufs de l'Ontario.

La famille Chaudary



Visitez [www.getcracking.ca](http://www.getcracking.ca) pour en apprendre davantage sur les familles qui exploitent des fermes ovocoles en Ontario.



## RECETTES RAPIDES, FACILES ET DÉLICIEUSES DANS VOTRE CUISEUR À ŒUFS AU MICRO-ONDES



Cuire les œufs en une à deux minutes avec ces trois excellentes recettes d'œufs au micro-ondes!



Parfait repas-minute de la nature, facile à préparer et à savourer dans votre cuiseur à œufs au micro-ondes de les producteurs d'œufs de l'Ontario.




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



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

## BAGEL WESTERN FACILE À PRÉPARER


Ce sandwich robuste est idéal pour un lunch ou avant de partir pour une soirée très chargée.

 Temps de préparation : **5 minutes**    Portions : 1  
Temps de cuisson : **1-2 minutes**



## SANDWICH D'ŒUF SUR MUFFIN ANGLAIS


Des ingrédients simples et sains se combinent pour faire un petit-déjeuner rapide et portable.

 Temps de préparation : **5 minutes**    Portions : 1  
Temps de cuisson : **1-2 minutes**



## WRAP AUX ŒUFS ET BLT

Parfait pour le petit-déjeuner, le dîner ou le souper, ce wrap aux œufs et BLT vous comblera sans vous ralentir.

 Temps de préparation : **5 minutes**    Portions : 1  
Temps de cuisson : **1-2 minutes**



### Ingrédients

2	œufs
60 ml (1/4 tasse)	légumes pour western hachés, tels que poivron vert, tomate et oignon rouge
Pincée	sel et poivre, au goût
1	bagel, grillé
1 tranche	jambon forêt noire
1 tranche	cheddar

### Instructions

Cassez les œufs dans le cuiseur à œufs au micro-ondes. Fouettez à la fourchette pendant 20 secondes; incorporez les légumes, le sel et le poivre. Cuisez au micro-ondes de 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce que le mélange soit pris.

Faites glisser l'œuf sur la moitié inférieure du bagel grillé. Garnissez de jambon, de fromage et de l'autre moitié du bagel.

### Trucs

- Ajoutez un peu de piquant en garnissant l'œuf cuit avec de la salsa.
- Ayez toujours un contenant de légumes assortis et du jambon dans le réfrigérateur pour un assemblage rapide et facile.

### Ingrédients

1	œuf
Pincée	sel et poivre, au goût
1	muffin anglais, grillé
1 tranche	tomate
1 tranche	cheddar

### Instructions

Cassez l'œuf dans le cuiseur à œufs au micro-ondes. Ajoutez du sel et poivre. Fouettez à la fourchette pendant 20 secondes. Cuisez au micro-ondes pendant 1 minute ou jusqu'à ce que le mélange soit pris.

Faites glisser l'œuf sur la moitié inférieure du muffin anglais grillé. Garnissez de tomates et de fromage. Mettez au micro-ondes pendant 30 secondes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Couvrez de l'autre moitié du muffin anglais.

### Trucs

- Pour plus de protéines, ajoutez au sandwich une tranche de jambon, du bacon cuit ou de la dinde.

### Ingrédients

1	œuf
1 tranche	bacon de poulet, cuite
¼ c. à thé (1 mL)	poudre d'oignon
Pincée	sel et poivre, au goût
1	petite tortilla à la farine faible en gras (2g de matières grasses)
2 c. à thé (10 ml)	mayonnaise faible en gras
1	feuille de laitue
2 c. à soupe (30 ml)	tomates en dés

### Instructions

Cuisez le bacon dans une poêle antiadhésive à feu moyen, ou au micro-ondes jusqu'à ce qu'il soit croustillant; pliez en deux et mettez de côté.

Cassez l'œuf dans le cuiseur à œufs au micro-ondes. Ajoutez la poudre d'oignon, salez et poivrez et fouettez à la fourchette pendant 20 secondes. Cuisez au micro-ondes pendant 1 minute ou jusqu'à ce que le mélange soit pris.

Étendez de la mayonnaise sur la tortilla. Placez la laitue sur le dessus, ajoutez le bacon, l'œuf et la tomate. Pliez le wrap et servez.



#### Nutriments par portion

Calories : 505 • Lipides : 15 grammes • Sodium : 522 mg •  
Glucides : 48 grammes • Fibres : 2 grammes •  
Protéines : 28 grammes



#### Nutriments par portion

Calories : 243 • Lipides : 8 grammes • Sodium : 546 mg •  
Glucides : 27 grammes • Fibres : 2 grammes •  
Protéines : 14 grammes



#### Nutriments par portion

Calories : 230 • Lipides : 11 grammes • Sodium : 570 mg •  
Glucides : 21 grammes • Fibres : 2 grammes •  
Protéines : 12 grammes