

FICHE SUR LES oeufs



Par Geneviève Gagné Dt.P. nutritionniste

Ce que l'on peut faire avec les oeufs pour la boîte à lunch :

- Œufs cuits durs, pain ciabatta et salade

- Sandwich aux œufs

<http://www.trempinsante.ca/recette/voir/28/sandwich-aux-oeufs-et-ricotta>

- Salade verte et légumes avec œufs cuits durs et pain pita

<http://www.metro.ca/recettes/salade-aux-oeufs.fr.html>

Conservation

Produit	Durée de conservation des œufs au réfrigérateur
Œufs cuits durs	3 à 4 jours
Œufs cuits durs non pelés (dans un contenant)	1 semaine
Œufs marinés	1 mois
Plats préparés à base d'œufs	3 à 4 jours
Œufs crus en coquille	1 mois

Source : lesoeufs.ca

Informations

- Peu coûteux
- Nutritifs (source de protéine)
- 2 œufs = 1 portion de viandes et substituts du Guide alimentaire canadien



TRUCS :

* SI VOS ŒUFS SONT UN PEU GRISÂTRES OU VERDÂTRES AUTOUR DU JAUNE, C'EST QU'ILS SONT TROP CUITS. REFROIDIR RAPIDEMENT LES ŒUFS CONTRIBUE À PRÉVENIR CE PHÉNOMÈNE.