

Plat principal

Portions : 4

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 25 minutes

Conservation :

- La sauce se conserve environ 3 jours au réfrigérateur
- Se congèle jusqu'à 6 mois
- Cuire les œufs juste avant de manger

Œufs façon ranch ou Huevos rancheros



15 ml d'**huile canola**



1 **oignon jaune**,
pelé et haché



1 gousse d'**ail**,
pelée et hachée



½ **poivron**, coupé
en petits dés



10 ml (2 c. à thé)
d'**assaisonnement
au chili**



60 ml (¼ tasse)
de **pâte de tomates**



1 boîte (796 ml)
de **tomates en dés**



1 boîte (540 ml)
de **haricots rouges**,
égouttés et rincés



Sel, poivre et **sauce
piquante** type Tabasco,
au goût



20 ml (1 c. à soupe +
1 c. à thé) de **beurre**
ou de margarine



4 **œufs**

**Ajustez le nombre d'œufs en fonction
du nombre de portions souhaitées.**

On l'accompagne :

- + d'un produit céréalier (ex. : tranche de pain grillé)
- + d'un fruit
- + d'un verre de lait ou d'un de ses substituts.

Préparation

- 1 Dans une grande casserole à feu moyen-vif, cuire l'**oignon** dans l'**huile** 5 minutes en mélangeant avec une cuillère en bois de temps en temps.
 - 2 Ajouter l'**ail**, le **poivron** et l'**assaisonnement au chili**. Mélanger et cuire 1 minute.
 - 3 Ajouter la **pâte de tomates** et les **tomates en dés**, puis mélanger. Faire bouillir à feu moyen-vif, puis baisser à feu moyen-doux et cuire 10 minutes.
- Astuce:** Profitez du temps de cuisson pour préparer vos accompagnements.
- 4 Ajouter les **haricots rouges**, le **sel**, le **poivre** et la **sauce piquante**. Cuire à feu doux environ 5 minutes.
 - 5 Pendant ce temps, dans une grande poêle à feu moyen, faire fondre le **beurre** et cuire **2 œufs à la fois**. Pour s'assurer que les œufs soient bien cuits, crever le jaune et tourner les œufs à l'aide d'une spatule pour accélérer la cuisson.

Astuce: Cassez un œuf à la fois dans un petit bol afin de retirer les morceaux de coquille qui pourraient se détacher.

- 6 Servir la sauce aux tomates et haricots dans les assiettes, puis déposer les œufs cuits sur le dessus de chaque portion.

Astuce: Vous pouvez aussi conserver les œufs au chaud au four à 95°C (200°F) jusqu'au moment de servir le repas.

Variante: Vous pouvez ajouter du persil séché et une pincée d'assaisonnement au chili sur les œufs au service.

Participation de l'enfant

2 ans et +

- Chercher avec vous les ingrédients de la recette
- Remplir la tasse et les cuillères à mesurer
- Rincer les haricots rouges
- Casser les œufs

Pour diminuer les risques d'étouffement des tout-petits:

Écrasez les haricots rouges dans l'assiette de votre tout-petit.