

Œufs façon ranch ou Huevos rancheros

Préparation **5 minutes**

Cuisson **30 minutes**

Portions **4**

Coût (portion) **1,31 \$**

Conservation **La sauce se conserve environ 3 jours au réfrigérateur et se congèle. Mieux vaut cuire les œufs juste avant de manger.**

Instruments **Tasses et cuillères à mesurer, planche à découper, couteau tranchant, grand chaudron, ouvre-boîte, passoire, poêle, cuillère de bois, petit bol**



Ingrédients



30 ml (2 c. à soupe) de **beurre** ou de margarine non hydrogénée (divisé : 10 ml [2 c. à thé] + 20 ml [4 c. à thé])



1 gros ou 2 petits **oignons jaunes** hachés



1 gousse d'**ail** hachée



½ **poivron vert** en dés



10 ml (2 c. à thé) de **poudre de chili**

AJUSTER LE NOMBRE D'ŒUFS EN FONCTION DU NOMBRE DE PORTIONS SOUHAITÉES



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



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



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

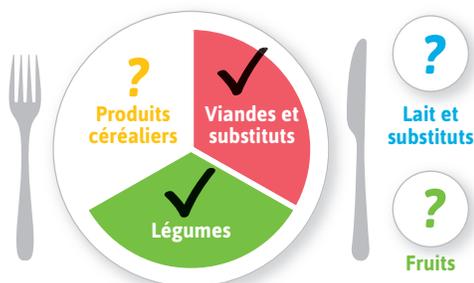


1 boîte (540 ml) de **haricots rouges**, égouttés et rincés



4 œufs

Illustrations : © Québec Amérique. Tous droits réservés (ikonet.com)



Équilibre nutritionnel de l'assiette

On l'accompagne :

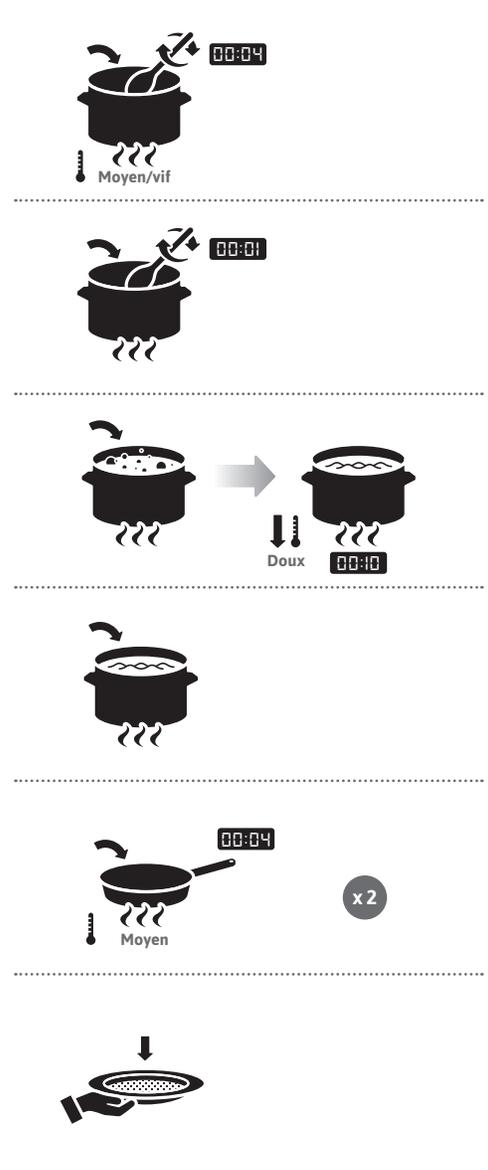
? d'un produit céréalier (ex.: tranche de pain grillé)

? d'un fruit

? d'un verre de lait ou de boisson végétale enrichie.

Préparation

- 1 Dans un grand chaudron, chauffer 10 ml (2 c. à thé) de **beurre** à feu moyen-vif et faire revenir les **oignons** 4 minutes.
- 2 Ajouter l'**ail**, le **poivron**, la **poudre de chili**, le **sel**, le **poivre** et la **sauce piquante**, mélanger, puis chauffer une minute supplémentaire.
- 3 Ajouter la **pâte de tomates** et les **tomates en dés**. Porter à ébullition, baisser le feu à doux et laisser cuire 10 minutes.
Astuce : Profitez du temps de cuisson pour préparer vos accompagnements.
- 4 Ajouter les **haricots rouges** et le **persil** et laisser cuire à feu doux jusqu'à ce que les œufs soient prêts (voir étape 5).
- 5 Dans une poêle, chauffer le **beurre** à feu moyen (5 ml [1 c. à thé] par œuf). Cuire 1 ou 2 **œufs** à la fois, selon la grandeur de la poêle. Cuire les œufs sans y toucher environ 4 minutes, jusqu'à ce que les œufs soient bien cuits.
Astuce : Casser les oeufs dans un petit bol un à un afin de retirer les morceaux de coquille qui pourraient se détacher.
- 6 Servir la préparation aux tomates et haricots et déposer les **œufs** sur le dessus de chaque portion au fur et à mesure qu'ils sont prêts.
Astuce : On peut conserver les œufs au chaud au four à 95°C [200°F], jusqu'à ce qu'ils soient tous prêts à être servi en même temps.
Variante : On peut ajouter du persil séché et une pincée de poudre de chili. N'hésitez pas à préparer les œufs comme vous les préférez! (ex. : brouillés, tournés)



Ma note ★ ★ ★

Recette originale développée par Extenso – Le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal.

Retrouvez d'autres inspirations, recettes et outils sur fondationolo.ca