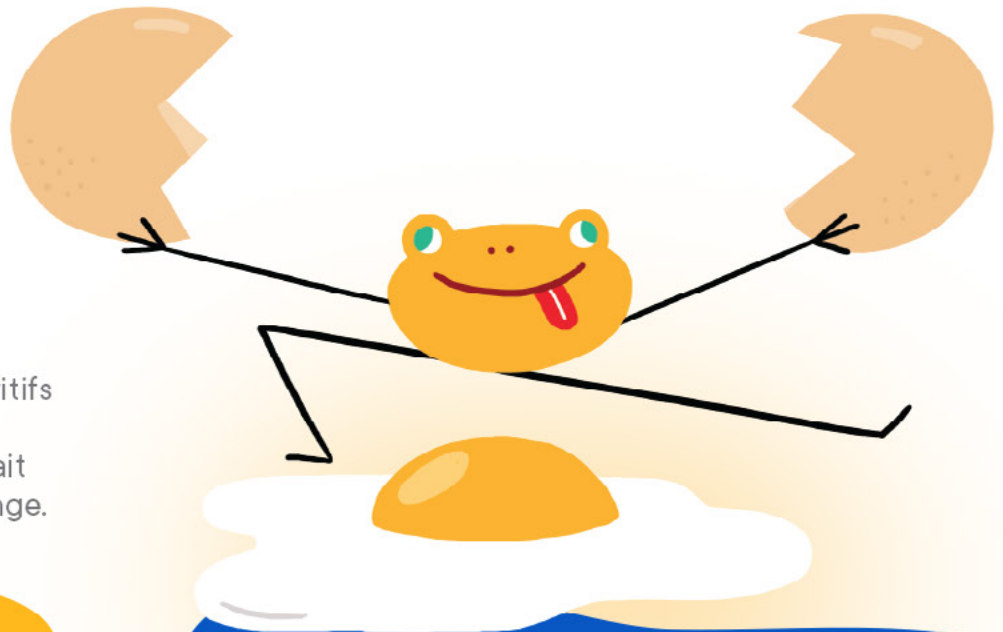


L'ŒUF



Saviez-vous que?

Les œufs bruns ne sont pas plus nutritifs que les blancs. C'est simplement la couleur des plumes de la poule qui fait en sorte que la couleur de l'œuf change.

Comment les choisir?

On choisit des œufs frais dont la coquille ne présente pas de **fissure** ou de **craquelure**.

Bon à savoir!

Vous pouvez donner des œufs entiers bien cuits à votre bébé dès **6 mois**.



Pourquoi on les aime?

Les œufs sont à la base d'un très grand nombre de recettes. Ils sont **simples et rapides à préparer** pour faire un repas riche en protéines.

5 suggestions d'utilisation

- En **omelette** ou en **frittata**, en y ajoutant vos moins beaux légumes.
- Un **sandwich** aux œufs est un excellent repas vite-fait.
- Aux bleuets comme au chocolat, les œufs sont à la base de la plupart des recettes de **muffins** et de **gâteaux**.
- Pour du délicieux **pain doré**, faites tremper des tranches de pain dans un œuf battu avec un peu de lait avant de les faire cuire dans un poêle.
- Vous cherchez une manière différente de présenter les œufs? Faites-les cuire dans une sauce tomate pour un délicieux **shakshuka**!

Le truc anti-gaspillage

Vous avez peur de ne pas utiliser vos œufs avant la date « Meilleur avant »? **Congelez-les!** Vous n'avez qu'à les battre légèrement dans un contenant fermé avant de les mettre au congélateur.

Comment les conserver?

Les œufs frais devraient toujours être conservés au **réfrigérateur** dans leur contenant d'origine. Ils se conserveront alors jusqu'à la date indiquée sur l'emballage.