

Œufs brouillés aux légumes

Remplis d'une panoplie de légumes, ces œufs brouillés se préparent rapidement et facilement pour faire un repas savoureux.



Végétarien



30 minutes ou moins



Pour enfants



TEMPS DE PRÉPARATION
5 min



TEMPS DE CUISSON
10 min



PORTIONS
4

Ingrédients

- 6 œufs
- 60 ml (¼ tasse) de lait écrémé
- 1 ml (¼ c. à thé) de poivre noir moulu
- 5 ml (1 c. à thé) d'huile de canola
- 375 ml (1½ tasse) de légumes frais ou surgelés mélangés (oignons, poivrons, champignons, etc.)

Préparation

1. Dans un bol moyen, battez ensemble les œufs, le lait et le poivre noir moulu à la fourchette. Réservez.
2. Ajoutez l'huile dans une poêle antiadhésive moyenne de 25 cm (10 po) et chauffez à feu moyen. Ajoutez le mélange de légumes et cuisez de 2 à 3 minutes en remuant souvent jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Si les légumes libèrent trop de liquide, essayez d'augmenter la chaleur à feu vif pendant la dernière minute jusqu'à ce que l'humidité s'évapore.
3. Réduisez le feu à moyen-doux et versez le mélange d'œufs sur les légumes. Poursuivez la cuisson, sans remuer, pendant 3 minutes ou jusqu'à ce que les œufs commencent à prendre. À l'aide d'une spatule résistante à la chaleur ou d'une cuillère en bois, poussez doucement le mélange d'œufs et de légumes vers le centre de la poêle et repliez pour former de gros morceaux.
4. Continuez à plier doucement les œufs jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits, environ 3 à 5 minutes de plus. Retirez du feu et servez immédiatement.

Trucs

- ✓ Servez avec des **rôties de grains entiers** ou roulez dans une petite tortilla de grains entiers pour prendre ce déjeuner sur le pouce.
- ✓ Cette recette est parfaite pour utiliser les légumes qui commencent à flétrir dans votre réfrigérateur. Hachez tous les **légumes que vous avez sous la main**, comme les tomates, les épinards ou le brocoli, pour les utiliser avant qu'ils ne se gâtent.
- ✓ **Pour plus de piquant**, ajoutez une cuillère de salsa sur ces œufs cuits ou saupoudrez ¼ c. à thé de paprika et ¼ c. à thé de piment de Cayenne au lieu du poivre noir pendant la cuisson.



Santé
Canada

Health
Canada

Canada