



**Manger et jouer pour le plaisir de vivre**

Lignes directrices pour une saine alimentation  
et une vie active dans les garderies

**Ottawa**

Santé publique  
Public Health

# Œuf au fromage fondu

Rendement : 6 portions pour enfants

## Ingrédients

Système impérial	Ingrédients	Système métrique
6	œufs	6
6 tranches	fromage (cheddar, Monterey ou mozzarella)	6 tranches
3	muffins anglais de blé entier	3
Facultatif :	poivre	

## Préparation

1. Préchauffer le four à 350°F (180°C).
2. Enduire une poêle avec un aérosol de cuisson et chauffer à feu moyen-élevé. Pour cuire des œufs bien ronds, utiliser un anneau de couvercle d'un bocal Masson ou un découpe-œuf. Enduire chaque anneau avec un aérosol de cuisson. Déposer les anneaux dans la poêle et casser un œuf dans chacun. Couvrir la poêle. Cuire les œufs environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils figent.
3. Fendre les muffins anglais et les disposer le côté tranché vers le haut sur une plaque à biscuits couverte de papier-parchemin.
4. Mettre au four et cuire de 10 à 15 minutes.
5. Sortir les muffins anglais du four et mettre une tranche de fromage sur chaque moitié.
6. Remettre au four jusqu'à ce que le fromage soit fondu.
7. Ajouter un œuf sur le dessus de chaque muffin anglais.

### Valeur nutritive

pour 1 œuf au fromage fondu (130 g)

**Calories** 290

**Lipides** 17 g

Saturés 8 g

+ trans 0 g

**Sodium** 520 mg

**Glucides** 17 g

Fibres 3 g

Sucres 4 g

**Protéines** 19 g

Calcium 350 mg

Fer 2 mg

### Portions selon le Guide alimentaire

1 Produits céréalier

1 Laits et substituts

½ Viandes et substituts

