



Œufs durs

Rendement : Au besoin

Ingrédients

Système impérial	Ingrédient	Système métrique
Au besoin	œufs	Au besoin
	eau	

Préparation

1. Avant de cuire les œufs, vérifier s'ils sont fissurés. Il ne faut pas utiliser d'œufs fissurés, car ils peuvent contenir des bactéries dangereuses.
2. Déposer les œufs dans une casserole. Ajouter assez d'eau pour couvrir les œufs d'au moins 2,5 cm (1 po). Porter à grande ébullition.
3. Mettre la minuterie à 23 minutes. Retirer la casserole du feu et couvrir.
4. Refroidir rapidement les œufs après la cuisson en les déposant dans l'eau froide. Un refroidissement rapide aide à prévenir la formation d'un anneau vert autour du jaune.
5. Écaler les œufs immédiatement après le refroidissement. Déposer dans un sac et y inscrire la date. On peut aussi laisser les œufs dans leur coquille et inscrire la date de cuisson directement dessus.

Valeur nutritive pour 1 œuf	
Calories	80
Lipides	5 g
saturés	1,5 g
+ trans	0 g
Sodium	65 mg
Glucides	0 g
Fibres	0 g
Sucre	0 g
Protéines	6 g
Calcium	20 mg
Fer	0,5 mg

Portions selon le Guide alimentaire
½ Viandes et substituts

Conseil : Les œufs durs se conservent une semaine au réfrigérateur.