



Œufs dans la poêle

Rendement : 5 portions pour enfants

Ingrédients

Système impérial	Ingrédients	Système métrique
5	œufs	5
pincée	sel	pincée
Facultatif :	poivre	

Méthode 1

1. Enduire une poêle avec un aérosol de cuisson et chauffer à feu moyen-élevé.
2. Casser les œufs dans la poêle, puis cuire à feu moyen-doux. Assaisonner avec sel et poivre (facultatif).
3. Juste avant que les œufs figent, les tourner et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que le blanc ne soit plus visqueux. Cuire plus longtemps pour obtenir un jaune d'œuf ferme.

Méthode 2

1. Pour obtenir des œufs bien ronds, utiliser un anneau de couvercle de bocal Mason ou un découpe-œuf. Enduire chaque anneau avec un aérosol de cuisson.
2. Enduire une poêle avec un aérosol de cuisson et chauffer à feu moyen-élevé.
3. Déposer les anneaux dans la poêle et casser un œuf dans chacun.
4. Couvrir la poêle. Cuire les œufs environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils figent.

Valeur nutritive pour 1 œuf

Calories	80
Lipides	5 g
Saturés	1,5 g
+ trans	0 g
Sodium	120 mg
Glucides	0 g
Fibres	0 g
Sucres	0 g
Protéines	6 g
Calcium	30 mg
Fer	0.5 mg

Portions selon le Guide alimentaire

½ Viandes et substituts