



Œufs brouillés

Rendement : 20 portions pour enfants

Ingrédients

Système impérial	Ingrédient	Système métrique
20	œufs	20
½ tasse	lait ou eau	125 ml
¼ c. à thé	sel	1 ml
Facultatif :	fromage râpé salsa, bien égouttée légumes sautés fines herbes fraîches ou séchées	

Préparation

1. Battre les œufs et y ajouter le lait (ou l'eau). Ajouter le sel.
2. Enduire une poêle avec un aérosol de cuisson et chauffer à feu moyen-élevé.
3. Verser le mélange dans la poêle et réduire immédiatement le feu à moyen-doux. Quand les œufs commencent à figer, racler doucement le fond et les rebords de la poêle à l'aide d'une spatule pour former de gros grumeaux tendres.
4. Cuire jusqu'à ce que les œufs épaississent et qu'il ne reste plus de liquide.
5. Ajouter les ingrédients facultatifs, au goût.

Valeur nutritive pour 1 œuf (30 g)

Calories 80

Lipides 5 g

Saturés 1,5 g

+ trans 0 g

Sodium 95 mg

Glucides 0 g

Fibres 0 g

Sucres 1 g

Protéines 7 g

Calcium : 30 mg

Fer : 0,5 mg

Portions selon le Guide alimentaire

½ Viandes et substituts