

# PETITES BOUCHÉES AUX ŒUFS



MUSÉE DE L'AGRICULTURE ET DE  
L'ALIMENTATION DU CANADA – CANADA  
AGRICULTURE AND FOOD MUSEUM

Emplacement du programme : En ligne

Voir tous les programmes au [Musée de l'agriculture et de l'alimentation du Canada](#)

Les matins sont occupés? On s'occupe de vous! Ces bouchées aux œufs nutritives sont le parfait déjeuner sur le pouce!

## Ingrédients

### Pour la base des bouchées aux œufs :

- 6 œufs
- ½ tasse (125 ml) de fromage cottage ou à la crème
- 1 tasse (250 ml) de fromage râpé au choix (voir ci-dessous)
- ¼ c. à thé (0,5 ml) de sel
- ¼ -c. à thé (0,5 ml) de poivre

## Ingrédients pour des variations de saveurs

### Pour des bouchées aux œufs ciboulette et oignon :

Ajouter les ingrédients suivants à la recette de base :

- 1 tasse (250 ml) de fromage râpé havarti ou mozzarella

## PETITES BOUCHÉES AUX ŒUFS | 2

- ¼ tasse (60 ml) de ciboulette fraîche finement hachée
- ¼ c. à thé (0,5 ml) de poudre d'oignon

### Pour des bouchées aux œufs brocoli et cheddar :

Ajouter les ingrédients suivants à la recette de base :

- 1 tasse (250 ml) de fromage cheddar fort
- ¼ tasse (125 ml) de fleurons de brocoli finement hachés
- ¼ c. à thé (0,5 ml) de poudre d'ail

### Pour des bouchées aux œufs au poivron rouge rôti

Ajouter les ingrédients suivants à la recette de base :

- 1 tasse (250 ml) de mélange de fromage tex-mex
- 1 c. à thé (5 ml) d'assaisonnement au poivron rouge rôti
- ½ de tasse (125 ml) de poivrons rouges rôtis finement hachés
- Une poignée d'épinards finement hachés, environ 1 tasse (250 ml)

## Préparation

La clé pour que ces bouchées aux œufs soient légères et moelleuses est d'utiliser une méthode de cuisson sous vide. Poursuivre la lecture pour découvrir comme il est facile d'obtenir ce résultat!

1. Préchauffer le four à 325 °F (160 °C).
2. Vaporiser 24 mini-moules en silicone ou en métal d'enduit à cuisson. Les placer sur une plaque de cuisson à rebords et mettre de côté.
3. Faire bouillir de l'eau dans une bouilloire. Mettre de côté.
4. Craquer les œufs et les placer dans une grande tasse à mesurer en verre.
5. Ajouter le fromage cottage, le fromage râpé choisi, le sel et le poivre.
6. Fouetter le mélange rapidement pour incorporer tous les ingrédients.
7. Verser le mélange dans un mélangeur.
8. Mélanger à haute vitesse pendant environ 30 secondes.
9. Selon la saveur choisie, placer de façon égale les autres ingrédients au fond de chaque petit moule.

## PETITES BOUCHÉES AUX ŒUFS | 3

10. Verser le mélange d'œufs dans chaque petit moule.
11. Verser l'eau bouillante de la bouilloire sur la plaque de cuisson pour en couvrir le fond.
12. Placer délicatement la plaque de cuisson dans le four et cuire pendant 18 à 20 minutes.
13. Les bouchées aux œufs sont prêtes lorsqu'elles sont fermes au toucher.
14. Les retirer du four et les laisser refroidir quelques minutes avant de placer les moules sur une grille. Les bouchées aux œufs sortiront des moules très facilement s'ils sont en silicone.
15. Lorsque l'eau sur la plaque de cuisson n'est plus chaude, la verser dans l'évier.
16. Déguster les bouchées aux œufs chaudes pour un parfait déjeuner sur le pouce!
17. Les bouchées aux œufs restantes se conservent dans un contenant hermétique au réfrigérateur jusqu'à cinq jours. Elles peuvent être mangées froides ou réchauffées quelques secondes au micro-ondes. On peut aussi les conserver au congélateur jusqu'à deux mois.

### Pourquoi le sous vide?

Le sous vide est une technique de cuisson française qui consiste à emballer un aliment dans un sac hermétique et à le réchauffer lentement à une température exacte dans un bain-marie. Pour cette recette, remplir la plaque de cuisson d'eau bouillante sur laquelle reposent les moules crée un bain de vapeur pour les bouchées aux œufs pendant qu'elles cuisent au four. On obtient ainsi une texture lisse.