

BOUCHÉES AUX ŒUFS

INGRÉDIENTS (14 bouchées)

- 9 gros œufs
- ¼ tasse de lait
- ½ c. à thé de poudre à pâte
- ¼ c. à thé de poivre noir moulu
- Aérosol de cuisson
- 1 tasse d'épinards hachés
- ½ gros poivron coupé en dés
- ½ tasse de fromage râpé

INGRÉDIENTS (taille de la classe : 28 élèves)

- 18 gros œufs
- ½ tasse de lait
- 1 c. à thé de poudre à pâte
- ½ c. à thé de poivre noir moulu
- Aérosol de cuisson
- 2 tasses d'épinards hachés
- 1 gros poivron coupé en dés
- 1 tasse de fromage râpé

CONSEIL DE CUISINE

Les moules à muffins en silicone peuvent remplacer les caissettes de papier et ne nécessitent pas d'aérosol de cuisson.



PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 350 °F.
2. Versez tous les ingrédients dans un bol et mélangez.
3. Vaporisez le moule à muffins d'aérosol de cuisson (lisez le conseil de cuisine).
4. Versez un peu de mélange, en remplissant chaque moule aux 2/3 environ.
5. Faites cuire au four pendant environ 20 minutes, ou jusqu'à ce que les œufs soient bien cuits.
6. Laissez reposer quelques minutes avant de démouler les bouchées aux œufs et servir. (Pour les réfrigérer ou les congeler, laissez-les refroidir complètement pour éviter toute décoloration!)

FAIT INTÉRESSANT

La consommation d'aliments riches en protéines, comme les œufs, au déjeuner ou au dîner peut vous aider à vous sentir rassasié et plein d'énergie tout au long de la journée.