



10 À 15 ANS

Omelette d'œufs de Phoenix | Pour 4 portions dégustation

Préparation - 35 min

Truc du chef

Lorsque l'omelette est pratiquement cuite, refermez la en demi-lune pour garder l'intérieur humide et moelleux.

Ingrédients

- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive
- 2 c. à soupe (30 ml) d'oignon en petits dés
- 2 c. à soupe (15 ml) de tomates séchées,
coupées en petits morceaux
- 2 œufs
- 3 c. à soupe (45 ml) de poivron vert en dés
- 1 c. à soupe (15 ml) de basilic frais ciselé
- 1/2 c. à soupe (7.5 ml) de thym haché
- 2 c. à soupe (30 ml) de parmesan râpé
- 1/4 c. à thé (1 ml) de sel

Méthode :

1. Préparer la mise en place en respectant la coupe des légumes indiquée.
2. Dans une poêle, à feu moyen, faire revenir l'oignon et les tomates séchées dans l'huile jusqu'à ce que l'oignon soit translucide.
3. Pendant ce temps, dans un bol, fouetter les œufs. Ajouter le poivron et le basilic et le thym.
4. Ajouter le mélange d'œufs dans la poêle. Saupoudrer de parmesan et ajouter le poivre.
5. Cuire à feu moyen-doux jusqu'à ce que les œufs soient pris.
6. Ajuster au besoin l'assaisonnement et servir.



10 À 15 ANS

Pancake d'Azcaban | Pour 4 portions dégustation

Préparation - 35 min

Ingrédients

- 1 œuf
- 1/4 tasse (60 ml) de farine non blanchie
- 2 c. à soupe (30 ml) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 1 c. à soupe (15 ml) de son de blé
- 1/2 c. à thé (5 ml) de poudre à pâte
- 1 c. à soupe (30 ml) de farine de sarrasin
- 1/2 tasse (125 ml) de lait
- 2 c. à soupe (30 ml) de fromage cheddar
- 1/4 tasse (60 ml) courgette râpée grossièrement et pressée (1 petite courgette)
- 1/2 c. à soupe (7.5 ml) de ciboulette finement ciselée
- 1/4 c. à thé (1 ml) de sel
- 1 c. à thé (5 ml) de beurre

Truc du chef

pour gagner du temps à la maison, vous pouvez mettre l'œuf entier à l'étape 3, les pancakes seront quand même réussis 😊

Méthode :

1. Casser l'œuf et séparer le blanc du jaune.
2. Dans un autre bol, mélanger la farine, l'avoine, le son, la poudre à pâte et la farine de sarrasin.
3. Former un puits et ajouter au centre le jaune d'œuf et une partie du lait. Mélanger avec un fouet tout en versant petit à petit le lait jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
4. Ajouter le fromage, la courgette, la ciboulette et mélanger.
5. Monter les blancs en neige.
6. Ajouter les blancs d'œufs et incorporer délicatement avec la cuillère en bois.
7. Chauffer une poêle antiadhésive à feu moyen-vif, faire fondre le beurre et ajouter une louche (environ 1/3 tasse) du mélange dans la poêle.
8. Laisser colorer pendant 3-4 minutes avant de retourner le pancake. Cuire à nouveau 3-4 minutes.
9. Répéter.