

**BURNBRAE**<sup>TM</sup>  
FARMS • FERMES

Économisez  
**5,00\$**  
Rabais à  
l'intérieur

# frais de la ferme



DES IDÉES DE RECETTES DES FERMES BURNBRAE



# Des œufs pour la vie<sup>MC</sup>

---



Les FERMES BURNBRAE sont une partie intégrante de ma famille depuis 1891, soit lorsque mon arrière-grand-père a émigré d'Écosse pour s'installer ici. Nous sommes fiers d'être la 5<sup>e</sup> génération

d'une entreprise familiale canadienne dont les installations sont situées partout au pays. Nous nous engageons à produire et à commercialiser des œufs et des produits des œufs sains, accessibles et appréciés de tous.

Les œufs constituent une part importante de la routine quotidienne de notre famille. Nous aimons leur caractère polyvalent et nutritif; il n'existe d'ailleurs aucune meilleure façon d'obtenir les protéines dont nous avons besoin ! Ces recettes succulentes figurent parmi nos préférées et nous espérons qu'elles figureront parmi les vôtres également. Dégustez !



*Margaret Hudson*

Margaret Hudson, présidente, Fermes Burnbrae





# Bouchées de quiche wonton faciles

Essayez différentes combinaisons de garnitures afin de créer une grande variété de canapés.

TEMPS DE PRÉPARATION : 5 minutes TEMPS DE CUISSON : 13 minutes PORTIONS : 24 bouchées

## INGRÉDIENTS

- 24 carrés de pâte à won ton
- 1 tasse **Créations OEUFS!** Sans gras, légumes du jardin, bien agité
- ¼ tasse de crème 18 %
- ¼ c. à thé de poivre
- ½ tasse de garnitures savoureuses, telles que des brocolis cuits, des champignons sautés, du bœuf cuit émietté à saveur de taco, saucisses cuites, jambon en dés, poivrons rouges rôtis, etc.
- ½ tasse de fromage râpé ou émietté, tels que du Cheddar, du Suisse, du mozzarella, du feta, de chèvre ou du Parmesan.

## PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 375 °F (190 °C). Vaporiser le moule à 24 mini muffins d'un enduit de cuisson et y insérer délicatement un carré de pâte à won ton. Laisser dépasser une partie de la pâte sur le rebord de chaque cavité ;
2. Fouetter les œufs liquides avec la crème et le poivre. Réserver.

3. Répartir la garniture savoureuse choisie ainsi que le fromage entre les 24 cavités, l'équivalent d'environ une petite cuillère à thé chacun. Verser à peine une cuillère à soupe du mélange d'œufs dans chaque cavité. (Il ne faut pas trop remplir les cavités car cela fera coller la pâte durant la cuisson) ;
4. Cuire sur la grille du bas de 13 à 15 minutes ou jusqu'à ce que ce soit bien doré et servir. (Les bouchées peuvent être cuisinées à l'avance. Pour réchauffer, placer les bouchées sur une plaque à biscuits recouverte de papier parchemin. Cuire à 350 °F (180 °C) pendant 8 minutes ou jusqu'à ce que les bouchées wonton redeviennent croustillantes et que la garniture soit entièrement chaude).

Fait avec





# Galettes de patates douces au cari

Garnir ces galettes de pomme de terre à l'indienne d'un chutney à la mangue et d'une noix de yogourt !  
TEMPS DE PRÉPARATION : 15 minutes TEMPS DE CUISSON : 6 minutes PORTIONS : 14 grosses galettes

## INGRÉDIENTS

- 1 tasse  Oméga Plus<sup>MC</sup>, bien agité
- ¼ tasse de farine tout usage ou de pain matza (pain sans levain)
- 1 c. à thé de pâte de cari indien douce (ou plus selon les goûts)
- 1 c. à thé de zeste de lime, râpé finement
- ½ c. à thé de sel
- ¼ c. à thé de poivre
- ½ tasse de feuilles de coriandre hachées et tassées légèrement
- 3 patates douces pelées (environ 1 kg / 2 lb)
- 1 oignon moyen
- 2 à soupe d'huile végétale (approx.)

yogourt nature, crème sure, ou chutney à la mangue (facultatif)  
ciboulette ou oignons verts hachés (facultatif)

## PRÉPARATION

1. Battre les œufs liquides avec la farine, la pâte de cari, le zeste de lime, le sel et le poivre. Incorporer la coriandre. Au robot ou à la râpe, râper grossièrement les patates et l'oignon. Incorporer

dans le mélange d'œufs avec une cuillère en bois.

2. Dans une grande poêle anti-adhésive ou une plaque chauffante, faire chauffer la moitié de l'huile sur un feu moyen-élevé. Y verser 125 ml (½ tasse) du mélange de pommes de terre pour de grosses galettes ou 50 ml (¼ tasse) pour des petites. (Pour des galettes de style bouchée, verser 1 c. à soupe de préparation).

3. Cuire 3 minutes ou jusqu'à ce que la galette ait bruni en dessous. Retourner les galettes et cuire 3 minutes de plus, ou jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes et complètement cuites. Les égoutter sur des essuie-tout. Répéter avec le reste de la préparation, en ajoutant de l'huile si nécessaire. Servir chaudes, accompagnées de yogourt et de ciboulette hachée.

Fait avec





# Poêlée d'œufs brouillés à l'espagnole

Cette poêlée d'inspiration latine au riz frit et aux œufs est un repas copieux et délicieux.

TEMPS DE PRÉPARATION : 5 minutes TEMPS DE CUISSON : 25 minutes PORTIONS : 4

## INGRÉDIENTS

4 c. à thé	d'huile d'olive, divisée
½ tasse (chacun)	de saucisses espagnoles chorizo, de poivrons rouges et d'oignons
1 tasse	de riz blanc étuvé à grains longs
1	gousse d'ail, émincée
½ c. à thé	de paprika doux ou fumé
2 cups	de bouillon de poulet à faible teneur en sodium
1 carton	 Sans gras saveur originale, bien agité
	tomates en dés, poivron rouge rôti et persil frais (facultatif)

## PRÉPARATION

1. Chauffer la moitié de l'huile dans un grand poêlon anti-adhésif à feu moyen ; y faire sauter le chorizo, l'oignon et les poivrons jusqu'à ce que le tout soit doré. Incorporer le riz, l'ail et le paprika et bien mélanger. Ajouter le bouillon et porter à ébullition ; couvrir et laisser mijoter pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que tout le

liquide soit absorbé. Couvrir et laisser reposer pendant la préparation des œufs.

2. Chauffer le reste de l'huile dans un autre poêlon (plus petit) à feu moyen. Y faire cuire les œufs, sans remuer, pendant 3 minutes. Continuer la cuisson en remuant durant 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que le mélange soit cuit.

3. Répartir le riz dans quatre plats. Ajouter les œufs sur le riz. Répartir les tomates, les poivrons rôtis et le persil en garniture sur les œufs (si désiré).



Fait avec



# Omelettes aux blancs d'œufs mère Nature

Les blancs d'œufs fouettés donneront une consistance plus aérée à cette omelette colorée.

TEMPS DE PRÉPARATION : 5 minutes TEMPS DE CUISSON : 50 minutes PORTIONS : 2

## INGRÉDIENTS

- 1 tasse de courge musquée ou de patate douce, coupée en cubes
- 3 c. à thé d'huile d'olive, divisée
- 1/3 tasse de pois chiches en conserve, égouttés
- 2 c. à soupe de pesto aux tomates séchées
- 1 1/3 tasse  Que des blancs d'œufs<sup>MC</sup>, bien agité
- Une pincée (chaque) de sel et de poivre
- 1/2 tasse de pousses de roquette (et un peu plus pour la garniture)
- tomates cerises, coupées en deux (goûter)
- glacéage au vinaigre balsamique (facultatif)

## PRÉPARATION

**1.** Préchauffer le four à 400 °F (200 °C). Enrober les cubes de courge de 1 c. à thé d'huile d'olive; étendre le tout sur une plaque de cuisson. Rôti pendant 40 minutes ou jusqu'à ce que les cubes soient tendres et dorés. Mélanger les cubes de courge avec les pois chiches et le pesto de tomates séchées.

**2.** Chauffer 1 c. à thé d'huile dans un poêlon de 8 pouces, à feu moyen doux. À l'aide d'un fouet, battre les blancs d'œufs avec le sel et le poivre

jusqu'à ce qu'ils aient une consistance très mousseuse et légère. Verser la moitié du mélange de blancs d'œufs dans le poêlon. Cuire à couvert durant 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient suffisamment cuits pour être pliés en deux.

**3.** Disposer la roquette sur une des moitiés de l'omelette ; étendre la moitié du mélange de courge sur la roquette et replier ensuite l'omelette pour couvrir la garniture. Couvrir le poêlon et cuire pendant 1 minute. Faire glisser l'omelette dans une assiette que vous garderez au chaud pendant que vous préparez la deuxième omelette avec le reste des ingrédients. Garnir les omelettes de la reste de la roquette, les tomates cerises et le glacéage au vinaigre balsamique (si désiré) et servir.

Fait avec





# Bol énergie avec œufs à l'aneth

Un repas nutritif et rassasiant dans un seul bol !

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 minutes TEMPS DE CUISSON : 0 minutes PORTIONS : 1

## INGRÉDIENTS

- 1 tasse d'orge cuit
- ½ tasse de pois chiches cuits, égouttés et rincés
- ½ tasse de bébés épinards
- ¼ tasse (chaque) de concombres en dés et de tomates cerises coupées en deux
- 1 pochette **OEUFSpreste!** Œufs cuits durs à l'aneth en format collation, coupés en quartier
- 2 c. à soupe de sauce tzatziki ou style ranch (ou au goût)  
aneth frais, haché et des graines de citrouille grillées (goûter)

**Trucs :** L'orge cuit peut être remplacé par n'importe quels restes de grains entiers, tels que du riz brun, du quinoa ou du couscous.

## PRÉPARATION

1. Déposer l'orge dans un bol de service ; recouvrir de pois chiches, d'épinards, de concombre, de tomates et d'œufs cuits durs à l'aneth. Napper de sauce tzatziki et garnir d'aneth et de graines de citrouille. (Peut être préparé à l'avance dans un contenant hermétique refermable et réfrigéré jusqu'à deux jours).

Fait  
avec





## Sandwich de style « Keto » pour petit-déjeuner canadien

Pour les régimes réduit en glucides, ce sandwich, bien qu'un peu salissant, en vaut vraiment la peine.

TEMPS DE PRÉPARATION : 2 minutes TEMPS DE CUISSON : 5 minutes PORTIONS : 1

### INGRÉDIENTS

- 2 tranches de bacon enrobés de farine de maïs
- 2 tranches de fromage Havarti au Jalapeno ou de fromage Cheddar
- 1 **ŒUFS** *cuits au four!* Galettes d'œuf  
feuilles de laitue et tranches de tomate

tranche de bacon (fromage sur le dessus). Couvrir d'une deuxième tranche de bacon (fromage en dessous). Solidifier le tout avec des cure-dents.

**Trucs** Pour éviter les dégâts pendant la dégustation, emballer le sandwich dans du papier ciré avant de le servir.

### PRÉPARATION

1. Vaporiser une poêle antiadhésive d'un enduit végétal et faire chauffer à puissance moyenne. Ajouter le bacon et cuire pendant 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que les tranches soient cuites et dorées. Placer une tranche de fromage sur chaque tranche de bacon et laisser cuire à couvert pendant 1 minute ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu.
2. Pendant ce temps, préparer la galette d'œufs selon les instructions sur l'emballage.
3. Montage : Placer de la laitue, une galette d'œufs et des tranches de tomate sur une

Fait avec





# Crêpes rouges veloutées garnies de fromage à la crème à saveur d'érable

Ces somptueuses crêpes desserts feront tourner les têtes lors de votre prochain brunch !

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 minutes - TEMPS DE CUISSON : 20 minutes - PORTIONS : 6 (18 crêpes)

## INGRÉDIENTS

### Crêpes

- 1 ½ tasse de farine tout usage
- 2 c. à soupe (chacun) de sucre granulé et de poudre de cacao
- 2 c. à thé de levure chimique (poudre à pâte)
- ½ c. à thé de bicarbonate de soude
- Pinçée de sel
- 1 ½ tasse de babeurre
- 2 Œufs *enaturel* Oméga 3
- 2 c. à soupe de beurre fondu
- 1 c. à soupe de colorant alimentaire rouge
- 2 c. à soupe d'extrait de vanille
- Beurre fondu ou huile pour la cuisson

### Garniture

- 1 paquet (250 g) de fromage à la crème, ramolli
- ¼ tasse de sirop d'érable
- 2 c. à soupe (chacun) de beurre fondu et de lait
- 1 c. à thé d'extrait de vanille

## PRÉPARATION

**1. Crêpes :** Dans un grand bol, combiner la farine, le sucre, la poudre de cacao, la levure chimique, le bicarbonate de soude et le sel. Dans un autre bol, fouetter le babeurre avec les œufs, le beurre, le

colorant alimentaire et la vanille jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Incorporer aux ingrédients secs et mélanger pour humecter (jusqu'à ce qu'il ne reste plus de gros grumeaux, mais ne pas trop mélanger).

**2. Graisser (beurre ou huile)** une plaque en fonte ou deux grandes poêles anti-adhésives et chauffer à feu moyen. Verser ¼ de tasse de mélange dans la poêle. Cuire de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que des bulles se forment à la surface de la crêpe. Retourner et cuire 1 minute ou jusqu'à ce que la crêpe soit dorée et cuite. Répéter jusqu'à ce qu'il ne reste plus de préparation à crêpes (garder les crêpes au chaud dans le four jusqu'au service).

**3. Garniture :** entre-temps, battre le fromage à la crème jusqu'à l'obtention d'un mélange très léger. Incorporer le sirop, le beurre fondu, le lait et la vanille graduellement, jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse. Verser en filet sur les crêpes avant de servir (ou refroidir et laisser épaissir, puis transférer dans une poche à douille pour ajouter sur les crêpes empilées au moment de servir).

Fait avec





## Gâteau zébré

Il vous suffira d'une seule tranche pour découvrir les zébrures de ce gâteau.

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 minutes TEMPS DE CUISSON : 35 minutes PORTIONS : 16

### INGRÉDIENTS

1 tasse	 Que des blancs d'œufs <sup>SMC</sup> , bien agité
1 ¼ tasse	de sucre granulé
1 tasse	de lait 2 %
¾ tasse	d'huile végétale
2 c. à thé	d'extrait de vanille
2 ¼ tasse	de farine tout usage, divisées
1 c. à soupe	de levure chimique (poudre à pâte)
½ c. à thé	de sel
¼ tasse	de poudre de cacao non sucrée

### PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C). Graisser un moule à charnière de 10 po.
2. Fouetter les blancs d'œufs avec le sucre, le lait, l'huile et la vanille. Dans un autre bol, mélanger 2 tasses de farine, la levure chimique et le sel. Incorporer le mélange humide au mélange sec jusqu'à homogénéité, sans plus.
3. Diviser le mélange en deux. Tamiser la poudre de cacao sur l'une des deux portions ; mélanger jusqu'à homogénéité (ne pas trop mélanger). Tamiser le reste de la farine sur la deuxième portion de mélange et remuer jusqu'à homogénéité, sans plus.

4. Déposer à l'aide d'une cuillère environ ¼ de t. du mélange blanc au centre du moule préparé ; laisser le mélange s'étendre naturellement. Déposer à l'aide d'une cuillère une portion égale du mélange au cacao au centre du premier cercle. En travaillant rapidement, alterner les mélanges en les déposant par cuillerées, toujours au centre du moule, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de mélange. (Le mélange s'étendra en une série de cercles concentriques.)

5. Cuire pendant 35 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre du gâteau en ressorte propre. Transférer sur une grille à pâtisserie et laisser refroidir complètement.

Fait avec



# Muffins aux pommes, à la cannelle et à la sauce streusel

Il est facile de bien commencer votre journée grâce à ces délicieux muffins aux pommes !

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 minutes TEMPS DE CUISSON : 20 minutes PORTIONS : 12 muffins

## INGRÉDIENTS

### Sauce streusel :

- 2 c. à soupe (chacun) de cassonade et de gros flocons d'avoine
- 1 c. à soupe (chacun) de farine tout usage et de beurre fondu
- ½ c. à thé de cannelle moulue

### Muffins :

- 1 tasse (chacun) de farine tout usage et de farine de blé entier
- ½ tasse de cassonade
- 2 c. à thé de levure chimique (poudre à pâte)
- 1 ½ c. à thé de cannelle moulue
- ½ c. à thé de sel
- ¾ tasse de compote de pommes non sucrée
- ½ tasse de yogourt nature 2 % M.G
- ½ tasse  Que des blancs d'œufs<sup>MC</sup>, bien agité
- ¼ tasse d'huile de canola
- ½ tasse de pommes en fines tranches

**2. Streusel :** bien mélanger le sucre, les flocons d'avoine, la farine, le beurre et la cannelle ; réserver.

**3. Muffins :** dans un grand bol, mélanger les farines tout usage et de blé entier avec la levure chimique, la cannelle et le sel. Dans un autre bol, fouetter la compote de pommes, le yogourt, les blancs d'œufs et l'huile. Incorporer les ingrédients liquides aux ingrédients secs et bien mélanger. Ajouter les morceaux de pommes.

**4. Répartir** le mélange entre les moules à muffins préparés. Saupoudrer les muffins de la garniture streusel ; presser légèrement pour la faire adhérer. Cuire de 20 à 22 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre du muffin en ressorte propre. Transférer les muffins sur une grille à pâtisserie et laisser refroidir complètement.

Fait avec



## PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C). Tapisser 12 moules à muffins avec des moules en papier.

Pour obtenir des conseils et des recettes, inscrivez-vous à notre infolettre au [fermesburnbrae.com](https://www.fermesburnbrae.com)



## « Pouding au pain » grillé à la pêche, aux abricots et au ricotta

Petit-déjeuner plaisir ou dessert délicieux, ce pouding au pain au goût savoureux plaira en tout temps.

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 minutes. TEMPS DE CUISSON : 20 minutes. PORTIONS : 4 à 6

### INGRÉDIENTS

- 1/3 tasse  Œufs entiers saveur originale
- 1 tasse de babeurre
- 1/2 tasse de crème 18 %
- 2 c. à thé d'extrait de vanille
- 1 c. à thé de cannelle moulue
- 1/2 tasse de sucre, divisée
- 1 tasse de ricotta
- 2 (chaque) pêches mûres et abricots murs, coupés en deux et dénoyautés
- 1 c. à thé d'huile végétale
- 1 petit pain aux œufs non tranché ou une brioche
- 1/4 tasse de pacanes hachées
- 1/4 tasse de miel ou de sirop d'érable

### PRÉPARATION

1. Combiner les œufs, la vanille, la cannelle, la crème, le babeurre et 1/4 de tasse du sucre. Incorporer le sucre restant au ricotta et réserver.
2. Préchauffer le gril à medium et bien huiler les grilles. Enrober les pêches et les abricots d'huile et déposer sur le gril pendant environ 6 minutes. Couper les fruits en bouchées et garder au chaud.

3. Trancher le pain en 6 tranches d'environ 1 pc d'épaisseur et dorer (2 côtés) sur le gril. Tremper chaque tranche dans la préparation aux œufs et égoutter l'excès de liquide.

4. Redéposer les tranches sur le gril et cuire 2 minutes de chaque côté jusqu'à ce que les deux côtés soient grillés. Retirer et couper les tranches en deux pour en faire des triangles. Répartir entre les assiettes et garnir de la préparation de ricotta et de fruits. Ajouter ensuite les pacanes hachées et un filet de miel.

Fait avec

