

Oeufs marinés style coréen



Ces œufs marinés style coréen sont une façon simple et délicieuse d'ajouter une touche umami à vos repas. Inspirés des célèbres *mayak eggs*, ils sont marinés dans un mélange savoureux de sauce soya, gingembre et huile de sésame. Parfaits pour garnir des [tartines salées](#), accompagner du riz ou bonifier une [bento box](#), ils se préparent en quelques minutes et se conservent plusieurs jours au réfrigérateur. **Une excellente option de protéine pratique pour le meal prep de la semaine.**

Préparation 10 min

Cuisson 8 min

Portions 6

Nutrition Facts (per serving)

Calories 95

Lipides 6

Glucides 2

Fibres 0

Protéines 7

Sodium 230

Ingrédients

- 6 œufs de calibre gros
- 125 ml (½ tasse) d'eau
- 80 ml (? tasse) de sauce soya à teneur réduite en sodium*

- 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable
- 30 ml (1 c. à soupe) d'huile de sésame grillé
- 30 ml (1 c. à soupe) de gingembre frais, râpé
- 2.5 - 5 ml (½ - 1 c. à thé) de flocons de piments broyés (ajuster selon votre tolérance)
- 3 oignons verts, finement émincés (partie verte uniquement pour diète sans FODMAP)

Préparation

1. Porter une casserole d'eau à ébullition. Immerger délicatement les œufs et cuire **7 minutes** pour un jaune crémeux ou **9 minutes** pour un jaune cuit.
2. Transférer immédiatement les œufs dans un bol d'eau glacée et laisser refroidir 10 minutes. Écaler les œufs délicatement.
3. Dans un contenant hermétique (gros pot Mason ou bol), mélanger l'eau, la sauce soya, le vinaigre de riz, le sirop d'érable, l'huile de sésame, le gingembre, les flocons de piment et les oignons verts.
4. Immerger les œufs dans la marinade et s'assurer qu'ils soient bien couverts.
5. Réfrigérer au moins 6 heures (idéalement 12 à 24 heures) avant de servir.

Notes

Se conserve jusqu'à 4 jours au réfrigérateur. Ne se congèle pas.

*Pour une recette sans gluten, utiliser une sauce tamari certifiée sans gluten.



Gabrielle Simard – Créatrice culinaire
Développement et responsable médias sociaux