

Carrés protéinés aux oeufs, brocoli et dinde



J'adore les œufs au déjeuner, mais je n'ai pas toujours le temps de m'en préparer. C'est pourquoi j'ai choisi cette recette pratique d'omelette au four, idéale pour un déjeuner nourrissant à emporter, une collation ou même un repas rapide en semaine.

Préparation 10 min

Cuisson 30 min

Portions 6

Nutrition Facts (per serving)

Calories 255

Lipides 10

Glucides 19

Fibres 4

Protéines 22

Sodium 400

Ingrédients

- Huile en vaporisateur
- 1 oignon, haché
- 750 ml (3 tasses) de fleurons de brocoli (frais ou surgelés)
- 6 oeufs
- 4 blancs d'oeufs (ou 125 ml (½ tasse))

- 180 ml (¾ tasse) de lentilles en conserve, rincées et égouttées
- 125 ml (½ tasse) de flocons d'avoine, réduits en farine
- 3 tranches de dinde sans nitrite, hachées
- 1,25 ml (¼ c. à thé) de paprika
- 1,25 ml (¼ c. à thé) de poivre
- 1,25 ml (¼ c. à thé) de poudre d'ail
- 1,25 ml (¼ c. à thé) de poudre d'oignon
- Poivre et sel, au goût

Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F) et tapisser un moule Pyrex rectangle de papier parchemin.
2. Dans une poêle, chauffer l'huile avec les oignons et les brocolis, et faire revenir environ 5 minutes. Réserver.
3. Dans un bol, battre les oeufs et les blancs d'oeufs au fouet, et ajouter le reste des ingrédients. Bien mélanger.
4. Déposer la préparation dans le moule pyrex et cuire au four 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce que le centre soit ferme et cuit.
5. Laisser tiédir avant de couper en 6 parts égales. Déguster chaud, ou laisser refroidir avant de congeler en portions individuelles.

Notes

Se conserve 5 jours au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur, emballé hermétiquement.

*Pour moudre l'avoine, simplement déposer les flocons dans un robot culinaire et broyer.



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec | Responsable des services corporatifs et communautaires et créatrice culinaire
Nutritionniste Diététiste à Québec