

# Musée de l'agriculture et de l'alimentation du Canada

## Garniture à sandwich aux œufs durs

### Apprenti-chef superbes protéines recette

- 6 gros œufs
- 30 ml / 2 cuillères à table mayonnaise légère ou purée d'avocat
- 65 ml / ¼ tasse cornichons à l'aneth hachés finement
- 85 ml / ⅓ tasse céleri lavé et haché finement
- 85 ml / ⅓ tasse oignons verts lavés et hachés poivre moulu, au goût
- 4 feuilles de laitue ou au goût
- 8 tranches de pain de grains entiers

### Matériel

- Casserole
- Minuterie
- tasses et cuillères à mesurer
- pilon à pommes de terre
- couteau
- planche à découper
- bol à mélanger
- cuillère à mélanger



- cuillère trouée



**Avertissement concernant les allergies!** Contient des œufs et du blé.

## Préparation

1. Verser environ six tasses d'eau dans la casserole. Place la casserole sur le réchaud, allume-le et règle-le à feu vif.
2. Quand l'eau commence à bouillir, pose délicatement les œufs dans la casserole et règle la minuterie à 10 minutes.
3. Au bout de 10 minutes, retire la casserole du feu et place-la dans l'évier. Remplace l'eau bouillante par de l'eau froide sans retirer les œufs.
4. Laisse les œufs refroidir dans l'eau froide une dizaine de minutes avant de les écailler. Pour se faire, saisis l'œuf dans ta main et place-le de façon horizontale contre une surface dure. Donne de petit coup pour craquer la coquille et, en appliquant une légère pression, roule l'œuf vers l'avant pour craquer le reste de la coquille. Déchire la membrane contre laquelle les morceaux de coquilles sont collés et sépare-la de l'œuf.
5. Utilise le pilon à pommes de terre pour couper les œufs en petits morceaux dans le bol à mélanger.
6. Ajoute la mayonnaise ou l'avocat en purée, les cornichons, le céleri, les oignons verts et le poivre. Mélange le tout.
7. Place une feuille de laitue sur une tranche de pain et ajoute quelques grosses cuillerées de garniture aux œufs. Étale la garniture sur la longueur du pain. Place la deuxième tranche de pain par-dessus et coupe le tout en quatre morceaux.

Omets les oignons, le céleri ou les cornichons si tu ne les aimes pas. Ajoute une cuillère à thé de poudre de cari au mélange. En cas d'allergie aux œufs, remplace les œufs par des pois chiches macérés et cuits.

Donne 4 sandwichs.



**Ce plan de cours a été produit par le Musée de l'agriculture et de l'alimentation du Canada.**

[Consulter toutes les ressources d'apprentissage d'Ingenium sur notre site Web.](#)