



Le brunch de pâques pour petits et grands



Le nid de Pâques sera prêt en un tournemain: il suffit de placer de la mousse fraîche dans une corbeille ronde ou dans une coupelle en porcelaine et d'y déposer soigneusement les œufs. Et il sera encore plus joli si vous y placez toute une variété d'œufs. Les petits œufs de caille mouchetés sont un vrai régal pour les yeux. Sur les marchés fermiers, vous trouverez des œufs de poule dans de merveilleux tons bleu ou vert pastel, selon la race. Et les œufs de canard! Leur coque est épaisse et leur jaune doré. Le moyen idéal de placer quelques concentrés d'énergie dans notre corbeille: les œufs contiennent de précieuses protéines, des matières grasses, des minéraux et de nombreuses vitamines. Le blanc d'œuf est très digeste et couvre environ 14% de nos besoins quotidiens en protéines. En voilà de bonnes nouvelles pour le petit-déjeuner!

Pour leur cuisson, il existe une règle simple: les œufs fraîchement pondus se prêtent à la cuisson à la poêle, les œufs datés de quelques jours pour cuisiner ou faire de la pâtisserie. Passons à la cuisine sans plus attendre! Les œufs de caille permettront de préparer de jolis petits œufs sur le plat pour les plus jeunes.

Et les plus grands d'entre eux ont une grande faim! Un œuf de canard correspond à 1,5 œuf de poule, son arôme est plus intense et il rassasie plus longtemps. Cuit pendant 5 minutes et demie, il se transformera en délicieux mets pour le petit-déjeuner! Il suffit ensuite de couper habilement la coque à l'aide d'un couteau et de le déguster avec des mouillettes de pain grillé. Et comme le brunch de Pâques est également une



petite fête, il est important de le terminer comme il se doit. Les œufs ont la faculté de donner du volume à un plat. Alors, pour le brunch, préparons un magnifique soufflé à partir de pâte à crêpes! Pour cela, il faut mélanger 3 œufs de poule, 1 cs de sucre, 1 pincée de sel, 65 g de farine tamisée, 120 ml de lait et la pulpe d'une gousse de vanille. Faire fondre 2 cs de beurre dans une poêle préchauffée et résistante au four, y verser la pâte et cuire pendant 20 minutes au four préchauffé à 200 °C. Regardez à travers la porte du four et contemplez le spectacle de la pâte qui gonfle! Une fois cuit, le soufflé doit être servi à table immédiatement, saupoudré de sucre glace et accompagné de quelques fruits frais.

Les œufs symbolisent la vie qui recommence éternellement. Célébrez avec eux la vie à table, avec petits et grands!