



Sauté de margose et d'œufs



Portions
3



Temps de préparation
10 Minutes



Temps de cuisson
15 Minutes



Contributrice
Ky Anh Alex Nguyen – BAsC,
étudiante à la maîtrise en santé
publique en nutrition et diététique

2 tasses Margose, sans les pépins, tranché
2 Gros œufs
2 Gousses d'ail – hachées
1 c. à s. Oignon vert, haché
2 c. à thé ou Sauce de poisson
2 c. à thé Poudre de bouillon
1 c. à thé Sucre
¼ c. à thé Poivre noir
1 c. à s. Huile d'olive

1. Dans une poêle, chauffer l'huile végétale de cuisson à feu moyen. Ajouter l'ail haché et poêler jusqu'à ce que le parfum s'en dégage, pendant environ 1 minute.
2. Ajouter la margose en tranches et poêler pendant 5 à 6 minutes à feu moyen jusqu'à ce que la chair ramollisse.
3. Dans un bol, battre les œufs jusqu'à ce que le jaune et le blanc soient combinés. Incorporer les œufs battus sur les tranches de margose dans la poêle en remuant pour bien enrober.
4. Assaisonner avec de la sauce de poisson (ou de la poudre de bouillon de poulet) et du sucre et poêler le mélange de margose et d'œufs pendant encore 2 à 3 minutes jusqu'à ce que les œufs soient cuits. Incorporer l'oignon vert haché en remuant et retirer du feu. Ajouter du poivre noir au goût.

Astuces :

- Couper la margose en deux dans le sens de la longueur et utiliser une cuillère pour enlever les pépins.
- Frotter la chair de la margose avec du sel et du sucre pour diminuer l'amertume et rincer avec de l'eau.
- Remplacer avec de la calebasse, du zucchini ou de la chayote si vous n'aimez pas le goût amer.



Numérisez le code QR pour visualiser et télécharger **Le Guide alimentaire pour un cerveau en santé** – un outil d'alimentation comprenant une variété d'aliments sains qui fournissent à votre cerveau les nutriments dont il a besoin pour fonctionner au mieux, et contribuent à réduire le risque de démence.

CCNA
Canadian Consortium
on Neurodegeneration
in Aging



CCNV
Consortium canadien en
neurodégénérescence
associée au vieillissement