



MYÉLOME  
CANADA

MISSION : MAÎTRISER LE MYÉLOME

## DÉJEUNER

- Sans-gluten
- Sans produits laitiers
- Végétarien

# Mini-quiches savoureuses

ANTI-INFLAMMATOIRE ET SUPPORT IMMUNITAIRE



**Préparation** : 5 minutes



**Cuisson** : 30 minutes



**Total** : 35 minutes



**Allergènes** : œufs

**Portions** : 8



## INGRÉDIENTS

- 6 gros œufs
- 2 oignons verts, hachés finement
- 1 poivron rouge, en dés
- 4 gros champignons shiitakes, tranchés finement
- Une petite poignée d'épinards, hachés grossièrement
- 1 c. à soupe d'eau (optionnel)
- ¼ c. à thé de poivre noir
- ¼ c. à thé de curcuma
- Une pincée de sel de mer
- Ciboulette fraîche, hachée finement (pour garnir)
- Un filet d'huile d'avocat

## PRÉPARATION

1. Chauffer une poêle à feu moyen, y ajouter les poivrons, les champignons shiitakes, les oignons verts, et verser un filet d'huile d'avocat. Faire revenir environ 5 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
2. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F, 180 °C au four à convection, niveau 4 au gaz) et préparer 8 moules à muffins en les badigeonnant d'huile d'avocat de sorte que le mélange ne colle pas aux moules.
3. Diviser les légumes uniformément dans les 8 moules à muffins et déposer les épinards sur le dessus.
4. Fouetter les œufs dans un bol en ajoutant de l'eau (seulement si vous souhaitez obtenir une consistance plus moelleuse), le curcuma, le poivre noir, et le sel de mer.
5. Verser le mélange d'œufs dans les moules à muffins et faire cuire au four pendant environ 24 minutes.
6. Veiller à ce que les mini-quiches soient bien cuites. Garnir avec la ciboulette fraîche hachée et le reste des légumes sautés. Savourer alors qu'elles sont chaudes.

## BIENFAITS DE LA RECETTE

- Les œufs constituent une excellente source de protéines. Ils contiennent de la vitamine D (un nutriment essentiel dans la lutte contre le cancer), de la vitamine B2 et B12, et du sélénium.
- Une protéine de bonne qualité favorise la réparation et la formation des cellules et aide à combattre les pathogènes nuisibles.
- Les champignons shiitakes renforcent le système immunitaire en augmentant la production de globules blancs et en prévenant la dégradation cellulaire. Ils contiennent également une bonne quantité de fibres et de vitamines B.
- Le curcuma contient de la curcumine dans laquelle on retrouve plusieurs propriétés anti-inflammatoires. Lorsque le curcuma est mélangé au poivre noir, son absorption dans l'organisme est maximisée.
- Les poivrons rouges contiennent de puissants antioxydants qui préviennent également la dégradation cellulaire. Ils sont riches en vitamines A, C, B6, en fer et en magnésium.

## CONSEILS

- **Sélection des œufs** : les œufs biologiques sont à privilégier si disponibles, puisqu'ils ne contiennent ni hormones, ni antibiotiques.
- Les œufs doivent être bien cuits à feu élevé afin d'éliminer toute bactérie potentielle.
- Il est très important de rincer les légumes à l'eau froide avant de les consommer. Les épinards ont des feuilles épaisses et une surface rugueuse pouvant renfermer des microbes; il faut prendre le temps de bien les rincer!
- Ces mini-quiches sont très polyvalentes et on peut adapter la recette pour utiliser les ingrédients que l'on retrouve dans notre réfrigérateur. Par exemple, on pourrait remplacer les champignons et les poivrons par du saumon et du brocoli pour une saveur bien différente et un repas riche en oméga. **Il suffit de laisser place à la créativité en utilisant les ingrédients à notre disposition!**



Chaque savoureuse bouchée de ces mini-quiches contient des protéines, des nutriments, et des antioxydants. Elles peuvent être dégustées au petit-déjeuner, comme collation, ou au dîner et servies avec des tranches d'avocat et une rôtie de pain au levain. Elles peuvent être servies chaudes à leur sortie du four ou une fois qu'elles sont refroidies et se conservent pendant 2 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique.

Recette de Gill Compton, CNM London :  
Chef spécialisée en produits naturels/nutrition  
naturopathique

### Références

CNM London Lecture. (2021). Herbs and Spices. Londres, Royaume-Uni.  
CNM London Lecture. (2021). Proteins. Londres, Royaume-Uni.  
Courteney, H. Langley, S. (2012). 500 of the Healthiest Recipes and Health Tips. NY, New York et Londres, Royaume-Uni. Pages 28, 46.  
Mateljan, G. (2007). The World's Healthiest Foods. George Mateljan Foundation. Seattle, Washington. Pages 190, 634.



**MYÉLOME  
CANADA**

MISSION : MAÎTRISER LE MYÉLOME

[myelome.ca](http://myelome.ca)