

Les œufs nutritifs et durables

Ajoutez des œufs au menu de votre restaurant pour une option végétarienne nutritive riche en protéines qui ne manquera pas de plaire. Les amateurs de restaurants d'aujourd'hui ont faim de choix flexitariens nutritifs. Les œufs peuvent vous aider à séduire des clients soucieux de leur santé, à diminuer le gaspillage alimentaire et à économiser de l'argent.



Trois idées saines de plats à base d'œufs

Attirez les clients soucieux de leur santé avec des choix légers mettant l'œuf en vedette. Ces trois plats jumellent les œufs riches en protéines à d'autres ingrédients sains et très alléchants.



Salade

Les œufs mollets sont un savoureux ajout à une copieuse entrée de salade, idéale à toute heure. Coupez-les en deux pour exhiber leur vif intérieur onctueux.



Bol de grains

De moelleux œufs pochés joliment divisés présentant leur jaune crémeux sont le complément parfait d'un bon bol de grains.



Chakchouka

Cassez des œufs dans la sauce pour les faire doucement pocher et absorber toute la saveur. La chakchouka est à la fois délicieuse et pratique puisqu'elle peut être servie telle quelle, avec le poêlon.

Réduire le gaspillage alimentaire

Jeter de la nourriture, au-delà de gaspiller la nourriture elle-même, c'est aussi gaspiller les ressources utilisées pour la produire et l'argent nécessaire pour l'acheter. Pensez que :



58 % de la nourriture produite au Canada est gaspillée.¹

32 % pourraient être récupérées.²

Une réduction de 1 % du gaspillage alimentaire peut entraîner une augmentation de 4 % des bénéfices d'un restaurant.²

C'est le temps de vider le frigo?
Pour donner du punch à vos pâtes, soupes et ragoûts, ajoutez-y un œuf.

Les œufs sont le partenaire parfait pour les végétaux

La demande des consommateurs pour des choix principalement végétaux va en grandissant.



40 %

des Canadiens intègrent plus de végétaux dans leur alimentation.³



42 %

prévoient consommer davantage de protéines végétales.⁴



50 %

affirment que la responsabilité sociale environnemental joue un rôle dans leur choix de restaurant.⁵

Les œufs sont une source de protéines à faible impact sur l'environnement et complètent les végétaux en procurant des bienfaits nutritionnels, comme des protéines de haute qualité, du fer, de la vitamine D et de la vitamine B12.

Craquez pour les plus grandes tendances alimentaires de 2021

Les consommateurs désirent mieux manger pour eux et pour l'environnement. Ils y parviennent en choisissant des superaliments à haute teneur en nutriments et en réduisant le gaspillage alimentaire.

Besoin d'un remontant

Les aliments qui stimulent le système immunitaire sont très recherchés chez les consommateurs soucieux de leur santé. Pensez aux superaliments comme le chou frisé, le quinoa, la courge... et les œufs! Jumelez-les pour optimiser les bienfaits de chaque ingrédient. Les œufs fournissent des protéines qui soutiennent le système immunitaire ainsi que des nutriments comme la choline, l'acide folique et le zinc.



Suivez cette tendance :

Adaptez votre menu avec des recettes d'œufs qui utilisent généreusement les rehausseurs de goûts qui sont bons pour la santé, comme le gingembre, le miso et le curcuma.

Pas de gaspillage

Gaspiller de la nourriture signifie gaspiller de l'argent. Trouver des manières d'utiliser des légumes défraîchis ou des tomates flétries vous permet d'augmenter vos bénéfices tout en améliorant votre empreinte environnementale. Les œufs peuvent y jouer un rôle : grâce à leur durée de vie de plusieurs semaines et leur conception naturelle préproportionnée, ils sont un ingrédient polyvalent dans toute stratégie de réduction de gaspillage en cuisine.



Suivez cette tendance :

Découvrez d'autres utilisations à vos ingrédients. Est-ce que les tiges et les feuilles de vos betteraves ou de vos carottes sont intactes? Incorporez-les dans vos frittatas, vos chakchoukas ou vos omelettes.



À essayer!

Couronnez des légumes rôtis, comme ces steaks de choux-fleurs très tendances, d'œufs pochés à la perfection pour ajouter de la saveur et des protéines.



À essayer!

Utilisez des produits négligés dans une strata, une frittata ou une quiche.



À essayer!

Augmentez vos revenus en offrant un œuf mollet, poché ou frit comme option protéinée à ajouter à vos plats.

