

L'œuf

Se consomme toute l'année.
Se prépare sous de nombreuses formes.
Le moins cher des aliments protéiques



Qualités nutritionnelles :

Riche en protéines de très bonne qualité.
Source de vitamines A, D, E et B12.
Limiter la consommation à 2 œufs par semaine si on a un taux de « mauvais » cholestérol trop élevé, si le taux est normal : 5 œufs par semaine.

Comment le conserver ?

Un œuf peut être conservé environ quatre semaines à partir de la date de ponte. Il est recommandé de conserver les œufs au réfrigérateur ou au frais et à l'abri de la lumière en vue de garder leur fraîcheur et pour limiter le risque de salmonelles.

Comment le préparer ?

Ne pas laver la coquille, elle est couverte d'un produit naturel empêchant l'infection par les salmonelles.
Se laver les mains après le contact avec la coquille.
Manger rapidement les œufs après la préparation.

Comment l'accommoder ?

En général, nous connaissons bien l'œuf sur le plat, l'œuf dur ou en omelette mais il existe aussi d'autres moyens de le cuire et de le préparer, voici quelques idées :

Œuf mollet

Plongez délicatement l'œuf dans une casserole d'eau bouillante, sur le feu. Laissez passer 6 minutes, sans attendre la reprise de l'ébullition. Sortez alors l'œuf à l'aide d'une écumoire et plongez-le dans de l'eau très froide pour arrêter la cuisson puis écalez-le.

Œuf à la coque

Portez une casserole d'eau à ébullition. Plongez délicatement l'œuf à l'aide d'une cuillère à soupe. Couvrez et faites-le cuire 3 minutes après la reprise de l'ébullition. Retirez l'œuf à l'aide d'une cuillère, passez-le sous de l'eau fraîche, puis présentez-le dans un coquetier.

Œuf brouillé

Beurrez une casserole à fond épais, salez et poivrez. Cassez les œufs dans un bol, battez-les légèrement à l'aide d'un fouet ou d'une spatule et versez les dans la casserole. Faites cuire à feu très doux et ne cessez pas de remuer, jusqu'à ce que la texture devienne crémeuse.

Œuf cocotte

Préchauffez le four à 180°C. Beurrez un ramequin allant au four, ajoutez un fond de crème liquide, du sel et du poivre, des fines herbes et cassez-y un œuf sans percer les jaunes. Placer le ramequin dans un plat et ajoutez de l'eau dans le plat, jusqu'à mi-hauteur du ramequin. Enfournez le tout et faites ainsi cuire au bain marie, pendant 10 à 15 minutes.

On le retrouve également dans les quiches, flans et crèmes...L'œuf, associé à une portion de légumes et une portion de féculents constituera un plat équilibré.