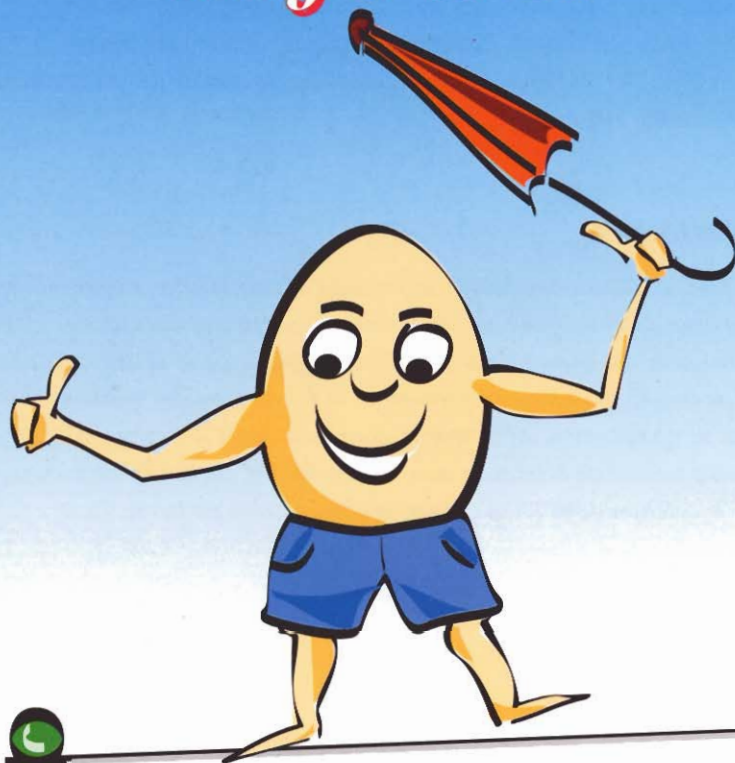


L'œuf, la poule aux œufs d'or



Plein comme un œuf ?

L'œuf est sans doute l'un des aliments parmi les plus nutritifs créés par Dame Nature. C'est pourquoi on le qualifie parfois d'aliment "complet". Evidemment, l'œuf ne suffit pas à nourrir un homme, mais il possède de nombreux atouts justifiant sa place dans une alimentation équilibrée !

L'œuf fournit les 9 acides aminés essentiels, ces sortes de "briques biologiques" que nous devons trouver dans l'alimentation pour fabriquer nos propres protéines. Cette composition équilibrée fait de la protéine de l'œuf la référence pour évaluer la qualité des autres protéines alimentaires (viande, lait, céréales,...).



Du cholestérol ?

Les œufs portent depuis longtemps le fardeau d'une teneur élevée en cholestérol. Saviez-vous que dans l'organisme, le cholestérol exerce des rôles vitaux ? Il contribue à la construction des membranes cellulaires. Il participe à la reproduction et à la pérennité de l'espèce humaine en permettant la fabrication des hormones sexuelles. Il entre dans la composition de la bile et contribue ainsi à la digestion des graisses. Enfin, il nous permet de fabriquer, avec les rayons UV, de la vitamine D, si précieuse pour fixer le calcium dans les os... Bref, le cholestérol, c'est la vie !

Là où le bât blesse, c'est lorsque le taux de cholestérol dans le sang est excessif (hypercholestérolémie). Certains individus peuvent avoir un excès de cholestérol, non pas parce qu'ils en mangent trop... mais parce que leur foie en fabrique trop ! On sait aujourd'hui que le cholestérol alimentaire n'a qu'une influence limitée sur le cholestérol sanguin (il est capté directement par le foie). Par contre, la consommation importante d'acides gras saturés (et d'acides gras trans retrouvés dans les huiles hydrogénées) augmente le taux de cholestérol. Mieux vaut donc manger moins gras et "mieux gras" plutôt que de se focaliser sur le seul cholestérol des aliments!

Léger comme un œuf

S'il est relativement riche en cholestérol (environ 200 mg pièce), l'œuf n'en est pas pour autant un aliment gras... Un œuf moyen (entre 53 et 63 g) contient près de 5 g de lipides, soit une cuiller à café rase de beurre ou de margarine. De plus, les lipides de l'œuf sont en majorité insaturés (certains sont même naturellement riches en oméga-3), tout bénéfique pour la santé du cœur et des artères. L'œuf est donc un aliment peu calorique et bon marché.

Enfin, l'œuf regorge aussi de micronutriments, en particulier les vitamines du groupe B (B12, B2), les vitamines A et D et constitue une bonne source de fer, de zinc, de potassium et de phosphore.



Le saviez-vous ?



Une étude portant sur plus de 80.000 femmes et 37000 hommes nous incite encore plus à marcher sur des œufs lorsque l'on parle du cholestérol, de l'œuf et de la santé du cœur et des artères. Les auteurs ont montré qu'une consommation allant jusqu'à un œuf par jour n'entraînait pas la moindre augmentation du risque de maladies cardiovasculaires (à l'exception des diabétiques).

Blanc ou jaune ?

Le blanc d'œuf est pratiquement dépourvu de graisses, il est très riche en protéines et recèle l'essentiel du potassium et de la vitamine B2. Quant au jaune, il concentre les œ des calories et la quasi totalité des lipides (dont le cholestérol), mais aussi les précieuses vitamines A et D. En clair, il n'y a rien de plus léger... que le blanc d'œuf !

Pas d'œufs sans cholestérol !

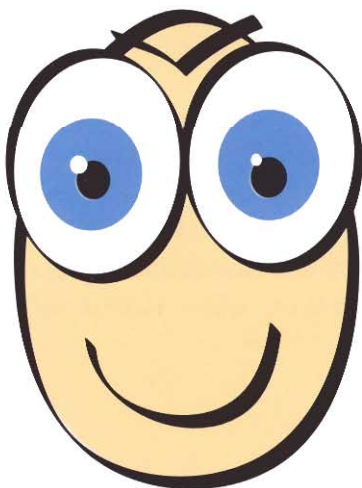
La teneur élevée en cholestérol constitue une caractéristique commune à tous les œufs, tant qu'ils sont dans leur coquille. Il est cependant possible, après avoir cassé les œufs, d'extraire une partie plus ou moins importante du cholestérol. C'est le cas de certains ovoproduits (œufs liquides, œufs en poudre), commercialisés essentiellement aux Etats-Unis.

Les œufs de nouvelle génération (Columbus) ne sont pas dépourvus de cholestérol. Ils se distinguent surtout par la nature des lipides : ils contiennent moins d'acides gras saturés et sont plus riches en acides gras oméga-3, réputés pour leur contribution à la santé du cœur et des vaisseaux.

T'as de beaux œufs

Consommer des œufs de temps à autre est aussi un bon moyen de prendre soin de ses yeux. Le jaune

d'œuf contient deux antioxydants issus de la famille des caroténoïdes qui contribuent à la santé oculaire et servent de filtre contre les ultraviolets. Il s'agit de la lutéine et de la zéaxanthine, qui réduisent le risque de dégénérescence maculaire (la macula est la tache ovale jaune grisâtre du fond de l'œil) liée au vieillissement. Cette maladie constitue la principale cause de cécité chez les personnes de plus de 65 ans. Certaines études ont montré que la consommation régulière d'œufs est associée à un moindre risque de cataracte.



Le saviez-vous ?



Les œufs de batterie sont plutôt moins riches en cholestérol que les œufs de poule vivant en liberté. L'activité physique et l'alimentation expliquent en partie cette différence. Toutefois, c'est plus la taille de l'œuf (et le nombre d'œufs consommés) que le choix des œufs qui exerce une influence sur l'apport total en cholestérol.

De toutes les tailles

Un œuf n'est pas l'autre. Il existe une norme européenne qui fixe les catégories de poids : Small (moins de 53 g), Medium (entre 53 et 63 g), Large (entre 63 et 73 g) et Extra Large (plus de 73 g).



On trouve également dans les rayons

- des œufs bruns ou blancs : la couleur dépend de la race de la poule
- les œufs de poules élevées en plein air : la poule a été élevée en semi-liberté dans un espace suffisant.
- les œufs "bio" : provenant de poules nourries avec minimum 90 % d'aliments issus de l'agriculture biologique (contrôlée par un organisme indépendant, Ecocert ou Blik) et élevées en plein air.
- les œufs "fermiers" (l'œuf est pondu sur la paille et ramassé à la main...), au maïs...
- les œufs extra (frais) : cette mention peut accompagner les œufs jusqu'au 7ème jour après leur emballage ou jusqu'au 9ème jour après la date de ponte.

Achat : qui vole un œuf vole un bœuf

Soyez attentifs à l'état de la coquille et vérifiez toujours la date de péremption. Elle est généralement fixée à environ 14 à 28 jours après leur emballage. En fonction de la fraîcheur, l'œuf se cuisinera aussi différemment :

- de la ponte à 10 jours : cru ou à la coque
- entre 10 et 15 jours : cuit (sur le plat, omelette...)
- entre 15 et 28 jours : dur ou en pâtisseries



Va te faire cuire un œuf...

En fonction du résultat désiré, l'œuf requiert une préparation et un temps de cuisson différents. Peu importe la méthode utilisée, il vaut mieux que les œufs soient à la température de la pièce.

Dur : blanc et jaune fermes. Début de cuisson à l'eau froide, 7 à 10 minutes dès le frémississement ; début de cuisson à l'eau chaude, 10 à 15 minutes.

Coque : blanc légèrement coagulé, jaune liquide. Début de cuisson à l'eau froide, 3 minutes dès le frémississement ; début de cuisson à l'eau chaude, 3 à 4 minutes.

Mollet : blanc solide et jaune encore liquide. Début de cuisson à l'eau froide, 3 à 4 minutes dès le frémississement ; début de cuisson à l'eau chaude, 7 à 9 minutes.

Brouillé : œuf légèrement battu, cuit 6 à 10 min dans la matière grasse avec accompagnement au choix.

Miroir ou sur le plat : cuit à feu doux dans une poêle de petite taille, jusqu'à l'obtention d'un blanc ferme et d'un jaune liquide et brillant.

Frit : plongé dans l'huile chaude pendant environ 1 minute.

Poché : œuf plongé dans un liquide bouillant vinaigré (30 à 50 ml/l) et cuit frémissant pendant 3 à 5 minutes (attention, ne pas saler !).

Filé : œuf ou blanc d'œuf battu en omelette, filtré (passoire) et plongé dans un liquide bouillant (utilisé en garniture de potage).

Omelette : œufs battus assaisonnés de poivre et de sel, cuits à la poêle. La garniture est cuite à part et ajoutée en fin de cuisson.



Conservation : ne pas mettre ses œufs dans le même panier

Les œufs laissés à la température de la pièce perdent en une journée autant de fraîcheur qu'en une semaine dans des conditions adéquates (au frigo, à 4°C). Ils se conservent plus ou moins un mois au réfrigérateur dans leur emballage d'origine ou dans un récipient fermé, ce qui permet de réduire la perte d'humidité et de prévenir l'absorption des odeurs d'autres aliments. La porte du réfrigérateur, malgré l'usage généralisé, n'est pas l'endroit indiqué, en raison des fréquents changements de température liés à son ouverture.

Les restes des blancs et des jaunes crus peuvent être entreposés 4 jours au réfrigérateur. Les blancs d'œufs et les œufs entiers battus (sans la coquille car elle risque d'éclater) peuvent être congelés pendant 4 mois. Enfin, les œufs cuits durs sont encore consommables après une semaine au réfrigérateur.

Sécurité alimentaire : tuer la bactérie dans l'œuf

La coquille de l'œuf est souvent porteuse de germes indésirables, en particulier les salmonelles. Cela nécessite quelques précautions pour éviter les mauvaises surprises :

- Ne lavez pas l'œuf
- Vérifiez la date limite de consommation
- Ne mangez pas un œuf fêlé ou cassé
- Évitez les contaminations croisées : lavez les surfaces (planches, surface de travail...) et les ustensiles entrés en contact avec des œufs avant de les réutiliser, lavez vous les mains après avoir manipulé des œufs...
- Conservez les œufs et les préparations à base d'œufs au réfrigérateur

La tête en bas !

Dans le réfrigérateur, placer les œufs avec la pointe en bas. Cela permet d'éviter que lors de la conservation, le jaune remonte contre la coquille, car la poche d'air l'en empêche. Elle forme ainsi une barrière empêchant les bactéries présentes à la surface de trouver, dans le jaune, un milieu favorable à leur multiplication.



Recette

"Omelette soufflée aux mandarines"

Ingrédients

pour 4 personnes :

4 œufs M – 4 càs de sucre impalpable – 300 g de mandarines en conserve (ou fraîches, poids net) – 4 càs de Mandarine Napoléon (facultatif) – 10 g de demi-beurre



Préparation :

Séparer les jaunes des blancs d'œufs. Battre les blancs en neige. Y ajouter le sucre et battre encore quelques secondes. Incorporer les jaunes aux blancs en neige. Réchauffer les mandarines dans la moitié du jus. Ajouter la liqueur. Faire chauffer une poêle à revêtement anti-adhésif sur feu moyen et y faire fondre la matière grasse. Cuire l'omelette 2 minutes sur une face, la retourner à l'aide d'un couvercle de casserole. Cuire encore 2 minutes. Verser les mandarines avec leur jus et servir



Composition nutritionnelle par portion

Kcal/kJ	Protéines (g)	Lipides (g)	Acides gras saturés (g)	Acides gras mono-insaturés (g)	Acides gras polyinsaturés (g)	Cholestérol (mg)	Glucides (g)
261/1092	7,9	6,9	2,6	2,9	0,9	202,2	33,5