

L'Œuf



L'œuf est un aliment naturel, source riche en protéines et bon marché.

Connaitre :

La dénomination "œuf" désigne principalement l'œuf de poule. Il existe également dans l'alimentation plusieurs types d'œufs comestibles pondus par les femelles d'oiseau de poissons et de reptiles : des œufs de canes, des œufs de caille, des œufs d'oie, de dinde, de perdrix, d'autruche, des œufs de poissons...

L'œuf est un ingrédient courant qui entre dans la composition de nombreux plats à travers le monde

L'origine du mot "œuf" proviendrait du langage indo-européen voulant dire "oiseau". Le mot évolua au moyen-âge en "of", "uef" puis "oef", Dès le XIVe siècle le mot "œuf" prend sa forme définitive.

Parlons Cuisine :

Cuisson: Sortir les œufs du réfrigérateur au moins 30 min avant cuisson et les laisser à température ambiante.

- **Œuf à la Coque** : 3 minutes dans l'eau bouillante.
- **Œuf Mollets** : 5 minutes dans l'eau bouillante.

- **Œuf Dur** : 10 minutes dans l'eau bouillante.
- **Œuf Cocotte**: 5 minutes dans un ramequin.
- **Œuf Pochés** : 3 minutes dans l'eau frémissante.
- **Œuf au Plat** : 5 minutes à la poêle.
- **Œuf Brouillés**: 6 minutes à la poêle.
- **Omelette**: 7 minutes à la poêle.

Recettes Pour 4 Personnes:

Œufs Mimosa : 8 œufs, Mayonnaise, Ciboulette ou Persil Haché, Sel et Poivre.

Faire durcir les œufs 10 min, puis les mettre dans l'eau froide. Monter une mayonnaise avec les ingrédients ci-dessous ou utiliser une mayonnaise prête vendue dans le commerce. Les œufs écalés, les couper dans le sens de la longueur, séparer les blancs des jaunes. Dans une assiette creuse, émietter les jaunes à la fourchette, mélanger la moitié de ces jaunes émiettés avec la mayonnaise et réserver le reste. Remplir les demi-blancs de cette préparation, puis saupoudrer chaque demi- œuf du reste de jaunes émiettés. Décorer les œufs avec un peu de persil ou de ciboulette. Servir frais.

Mayonnaise : 1 Jaune d'Œuf, 1 Cuillère à Soupe de Moutarde Forte, 1 Filet de Vinaigre, 10 cl d'Huile, Sel, Poivre

Les ingrédients doivent être à température ambiante. Mélanger le jaune d'œuf, un peu de sel, poivre, la moutarde et le vinaigre. Fouetter en versant peu à peu l'huile, la mayonnaise doit peu à peu épaissir.

Salade de Riz au Maïs et Poulet : 150g de Riz, 4 càs de Mayonnaise, 2 Tomates, 2 Œufs Durs, 200g de Poulet Cuit Coupé en Morceaux, 1 càs d'Oignon, 100g de Maïs, Persil, Sel et Poivre

Faire cuire le riz, l'égoutter et le transvaser dans un saladier puis le laisser refroidir à température ambiante. Incorporer ensuite le maïs, la mayonnaise, le persil et les morceaux de poulet cuit. Couper les œufs durs et les tomates en quartiers, les disposer autour de la salade.

Crème aux Œufs : 3 Œufs, 40g de Sucre en poudre, 40 cL de Lait, 1 Sachet de Sucre Vanillé

Préchauffer le four à 200°C. Dans une casserole, porter à légère ébullition le lait avec le sucre vanillé, puis retirer du feu. Fouetter les œufs dans un saladier avec le sucre en poudre puis ajouter le lait encore chaud en remuant sans arrêt. Répartir la préparation dans un petit plat ou des ramequins et mettre au four pour 10 minutes de cuisson à 200°C, puis baisser la température à 180°C et prolonger la cuisson pendant 20 minutes.

Forme et Santé :

Les œufs sont des aliments utilisés dans de très nombreux plats mais dont on ignore généralement les bienfaits. Pourtant, les œufs sont très intéressants pour leur richesse en antioxydants qui aident à lutter contre les maladies cardiovasculaires, certains types de cancers et certaines pathologies ophtalmiques liées au vieillissement (dégénérescence maculaire liée à l'âge ou encore cataracte). Par ailleurs, l'œuf est un aliment riche en protéines qui interviennent dans la formation et la réparation des cellules cutanées, musculaires et osseuses.