

## LE PETIT MOT DE LA DIETETICIENNE



Et si on parlait...œuf ?

Que de polémique autour de cet aliment. Aujourd'hui l'œuf est scientifiquement innocenté : longtemps accusé d'augmenter le cholestérol sanguin, les données disponibles montrent que pour une large majorité d'individus, la consommation d'œuf dans le cadre d'un équilibre alimentaire n'a pas d'influence sur la cholestérolémie.

Certes naturellement riche en cholestérol, l'œuf possède d'autres atouts nutritionnels et mérite d'être réhabilité : son intérêt nutritionnel réside dans la diversité de ses composants : des protéines parmi les meilleures pour l'homme, des lipides de très bonne qualité, des vitamines D et B, des antioxydants et des minéraux comme le phosphore et le calcium.



**UN ATOUT : LA SATIETE !** L'œuf au petit déjeuner a un effet satiétogène ou «coupe faim» plus important que les produits à base de céréales (pain, croissant, céréales). Il peut donc contribuer à réguler nos apports énergétiques et contrôler notre poids.

2 œufs moyens apportent autant de protéines qu'un steak de 100g.

**LE PLUS :** l'œuf est polyvalent, nourrissant, il offre une excellente valeur nutritive pour un coût modique.

A savoir : les différents procédés technologiques que sont la réfrigération, congélation, pasteurisation...ne modifient pas la digestibilité de l'œuf ni sa valeur nutritionnelle.



**TABLEAU DE CUISSON DES OEUFS**

Type de cuisson	Fraicheur selon la date de ponte	Temps de cuisson	Astuces
<b>Coque</b>	Extra frais max 9 à 12 jours	3 à 4 min selon la taille	Démarrer à l'eau bouillante, œuf à température ambiante. Pensez à des mouillettes de légumes blanchi ou grillés (asperges, lamelles de courgettes et carottes...)
<b>Mollet</b>	Extra frais 9 à 12 jrs	4 à 5 min	Démarrer à l'eau bouillante, œuf à température ambiante
<b>Dur</b>	Max 21 jours	8 à 10 min	Démarrer à l'eau froide, augmenter le temps de cuisson de 1 min si l'œuf à plus de 15 jours
<b>Brouillé</b>	Max 21 jours	Quelques minutes en remuant sans cesse	Ajout d'un peu de crème liquide pour un rendu plus moelleux
<b>Au plat</b>	Extra frais 9 à 12 jrs	4 min	Feu vif : Blanc bien cuit, jaune coulant
<b>Cocotte</b>	Extra frais 9 à 12 jrs	3 à 4 min au bain marie (BM)	BM : au four à 180°C ou quelques secondes au micro ondes
<b>Poché</b>	Extra frais 9 à 12 jrs	3 min	Démarrer à l'eau frémissante légèrement vinaigrée
<b>Omelette</b>	Max 21 jours	4 à 6 minutes	Cuisson douce. Pour un rendu plus moelleux rajoutez 2 C à S de lait pour 4 œufs. Battre les œufs avec une fourchette et non un fouet, au dernier moment juste avant la cuisson