

« Goûte, mange, bouge »

La newsletter qui vous propose des recettes simples et rapides,
des astuces et des idées sorties pour toute la famille

Les œufs !

En omelettes, au plats, durs, pochés, à la coque ou encore dans les gâteaux, les œufs sont incontournables dans notre alimentation.

Sources de protéines animales, fer, vitamines A, B, D et E, les œufs sont excellents pour la vision et champions en antioxydants. Souvent incriminée, il a été démontré qu'une consommation modérée d'œufs a peu de répercussions sur le taux de cholestérol sanguin.

Son seul point faible, son côté allergisant chez certaines personnes. C'est pourquoi, par mesure de sécurité et selon vos antécédents familiaux, il convient d'éviter d'introduire trop précocement l'œuf dans l'alimentation du très jeune enfant. Mais il existe de nombreuses astuces pour remplacer les œufs dans l'alimentation de tous les jours, surtout en pâtisserie.

Découvrez les œufs à travers de nombreuses thématiques.

Œufs poussins

Ingrédients pour 6 personnes :

6 œufs de taille moyenne

Mayonnaise

Quelques olives

12 jeunes carottes en conserve

Plonger dans une casserole d'eau bouillante les œufs.

Laissez-les cuire environ 8 à 10 minutes.

Une fois cuits, refroidir les œufs dans l'eau froide et les écailler. Couper chaque œuf en deux dans le sens horizontale (environ 1/3 pour le haut et 2/3 pour le bas)

Enlever le jaune d'œuf et placez-le dans le bol.

Ecraser avec une fourchette et ajouter la mayonnaise.

Déposer les blancs (partie 2/3) dans un plat et les garnir de la préparation jaune d'œuf + mayonnaise.

Déposer l'autre partie du blanc d'œuf pour former le poussin (comme sur la photo).

Mettre deux petits morceaux d'olives pour faire les yeux et la pointe d'une carotte pour faire la pointe du nez.

Conserver au réfrigérateur jusqu'à la dégustation.



Photo personnelle

Les pouvoirs de l'œuf dans la pâtisserie :



Le jaune d'œuf possède plusieurs propriétés :

- rôle d'épaississant quand on le chauffe doucement dans une crème (par exemple, la crème anglaise)
- rôle d'émulsionnant quand on lui incorpore de l'air et de l'humidité (par exemple, le sabayon)
- rôle de liant en donnant ce côté moelleux dans les gâteaux.



Le blanc d'œuf possède lui aussi des propriétés spécifiques :

- il assure une certaine tenue dans un gâteau
- il apporte de la légèreté, lorsqu'il est battu, en aidant la pâte à monter au moment de la cuisson.

Que faire s'il me reste deux blancs d'œufs ?

Recette simplissime à base de blancs d'œufs, noix de coco et sucre.

Préchauffer votre four à 220°C

Mélanger dans un saladier vos deux blancs d'œufs, 100g de noix de coco râpée et 70g de sucre.

Former des petites boules sur du papier sulfurisé.

Enfourner pour une cuisson de 6 à 7 minutes en surveillant la coloration.



Photo personnelle

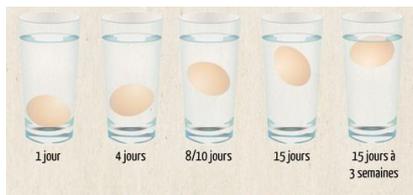
Bonne dégustation !



Le saviez-vous ?

Reconnaître un œuf frais ?

Pour connaître la fraîcheur d'un œuf, plongez-le dans un bol d'eau froide. S'il coule, c'est qu'il est frais. S'il flotte, évitez de le manger. Pour profiter pleinement de la qualité de l'œuf, il doit être consommé durant les 28 jours suivant la ponte.



Déchiffrez les numéros sur la coquille ?

Les numéros sur les coquilles des œufs permettent d'indiquer les conditions de vie de la poule :

Caractère imprimé sur l'œuf avant les lettres FR	Traduction et mention obligatoire sur la boîte
0	œufs de poules élevées en plein air (agriculture biologique)
1	œufs de poules élevées en plein air
2	œufs de poules élevées au sol
3	œufs de poules élevées en cage

Source : œufs.org

Vrai / faux

1/ Un œuf de poule pèse en moyenne 40g :

Vrai Faux

2/ Deux œufs équivalent à une portion de steak haché :

Vrai Faux

3/ Le chiffre 0 sur la coquille de l'œuf indique que l'œuf de poule est élevée en cage :

Vrai Faux

4/ Les œufs achetés au rayon épicerie se conservent au réfrigérateur :

Vrai Faux

5/ Il faut nettoyer la coquille avant de cuisiner l'œuf :

Vrai Faux

6/ 230 œufs par personne en France ont été consommés en 2010 :

Vrai Faux

Réponses : 1 faux 2 vrai 3 faux 4 faux 5 faux 6 vrai

MAIRIE DE SAINT MARTIN DE CRAU

« Ma ville bouge, moi aussi »

Avril 2017—N°30



Retrouvez nous sur le site de la Ville :

www.saintmartindecrau.fr