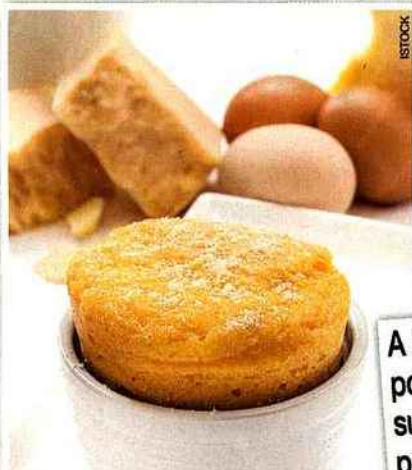




Atout FORME

L'œuf



Soufflé au parmesan

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MIN CUISSON : 15 MIN

1/2 l de lait, 4 œufs + 2 blancs, 60 g de farine, 100 g de parmesan frais râpé, 50 g de beurre, sel, poivre.

- **Faites fondre le beurre** dans une casserole. Jetez-y d'un seul coup la farine et mélangez à l'aide d'une spatule. Versez le lait et continuez de remuer jusqu'à obtenir une préparation homogène.
- **Ajoutez ensuite le parmesan râpé** et les 2 jaunes d'œufs. Salez et poivrez. Retirez du feu.
- **Montez les 4 blancs d'œufs en neige** et incorporez-les à la préparation.
- **Beurrez et farinez des moules** à soufflé et répartissez-y la pâte à soufflé. Enfouissez 13 min environ à 210 °C (th. 7). Servez immédiatement.

On en fait tout un plat !

A la coque, mollet, mimosa, poché, brouillé, cocotte, sur le plat... l'œuf est apprécié par plus de 7 consommateurs sur 10 pour la facilité et la rapidité de sa préparation. Et vous, comment l'aimez-vous ?



“ Riche en protéines ”

L'œuf contient des protéines de très haute qualité, où abondent des acides aminés essentiels (ceux que notre corps n'est pas capable de synthétiser). Deux œufs apportent autant de protéines que 100 g de viande ou de poisson.





Le khachapuri russe

POUR 3 PERSONNES
PRÉPARATION : 25 MIN CUISSON : 30 MIN
REPOS : 3 H

400 g de farine de blé, 11 cl de lait, 16 cl d'eau, 1 paquet de levure de boulanger sèche, 1 cuil. à café de sel, 1 cuil. à café de sucre en poudre, 2 cuil. à soupe d'huile de tournesol, 300 à 350 g de fromage de vache «sulguni» (peut être remplacé par des fromages de type scamorza ou mozzarella), 3 œufs.

● Dans le bol du robot versez la farine, le sel, le sucre, la levure et l'huile, puis mélangez. Faites tiédir le lait avec l'eau, versez-les dans le bol du robot et pétrissez pendant 5 à 7 min pour obtenir une pâte lisse. Laissez gonfler pendant 1 h 30 à température ambiante.

● Râpez le fromage dans un saladier, ajoutez-le à la pâte. Laissez encore gonfler.

● Lorsque la pâte est bien gonflée, déposez-la sur un plan de travail fariné. Séparez-la en 3. Étalez les pâtons au rouleau pour obtenir 3 disques d'environ 20 cm de diamètre. Répartissez le fromage sur les pâtes (en laissant un bord de 1 à 2 cm). Roulez les bords d'un côté puis l'autre, et pincez les extrémités pour obtenir une forme allongée comme un bateau.

Déposez les pâtons sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Laissez reposer 30 min.

● Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Enfourez les khachapuri pendant 20 min. Sortez-les ensuite du four et cassez 1 œuf au centre de chacun. Remettez au four 5 à 7 min jusqu'à ce que le blanc de l'œuf soit cuit (la recette préconise d'ajouter un morceau de beurre à la sortie du four mais cela peut faire un peu trop avec le fromage).

Tortilla

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN CUISSON : 20 MIN

4 pommes de terre moyennes (600 g), 5 œufs, 1/2 oignon, 1/2 poivron vert, huile d'olive ou de tournesol, sel.

● Epluchez et coupez les pommes de terre ainsi que l'oignon et le poivron ; mettez le tout dans un saladier et salez. Chauffez dans une poêle une bonne quantité d'huile (presque 1 centimètre de hauteur). Jetez l'eau rendue par les pommes de terre et versez les légumes dans l'huile bien chaude. Laissez cuire 10 min à feu moyen en remuant de temps en temps.

● Battez les œufs dans un saladier. Egouttez les pommes de terre, le poivron et l'oignon et mélangez-les aux œufs. Videz l'huile d'olive de la poêle, en en laissant 1 cuil. à soupe pour y faire cuire l'omelette.

● Dans la poêle bien chaude, versez la préparation. Cuisez 5 min et faites glisser l'omelette sur une assiette. Placez la poêle sur l'assiette et retournez d'un geste vif. Faites cuire 5 min de l'autre côté. Servez chaud ou froid.



Le saviez-vous ?
L'omelette figure à la 2^e place des plats à base d'œufs préférés des Français.

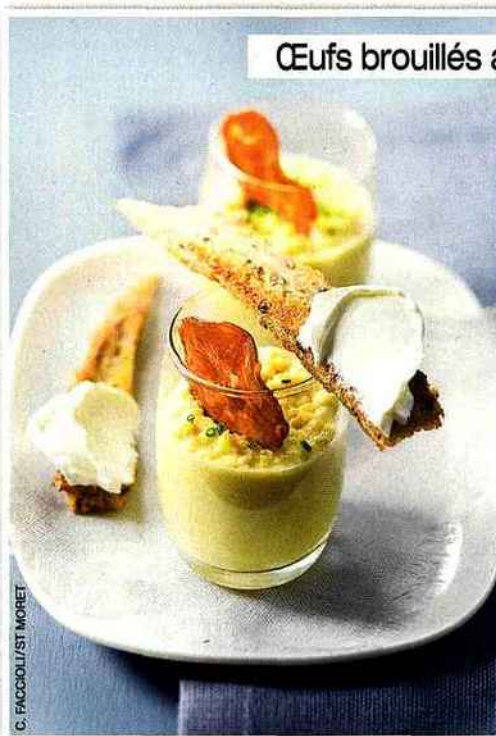
Œufs brouillés au St Môret et chorizo, toasts frottés à l'ail

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MIN
CUISSON : 5 MIN

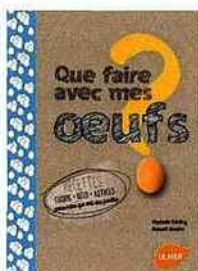
10 œufs, 150 g de fromage frais (type St Môret), 10 g de beurre, 1 cuil. à café de ciboulette ciselée, 8 tranches de chorizo, 8 tranches de pain aux céréales, 1 cuil. à soupe d'huile d'olive, 1 gousse d'ail, sel et poivre.

● Dans un four préchauffé à 180 °C (th. 6), laissez cuire le chorizo 2 ou 3 min sur une feuille de papier cuisson. Réservez. Faites colorer les tranches de pain dans une poêle avec l'huile d'olive chaude. Frottez-les avec la gousse d'ail, laissez refroidir puis tartinez-les de St Môret.

● Cassez les œufs dans une jatte, salez, poivez et mélangez bien. Chauffez le beurre dans une casserole, versez-y les œufs et cuisez à feu doux en remuant sans cesse (attention à ne pas trop chauffer pour éviter les grumeaux). En fin de cuisson, ajoutez 1/2 barquette de St Môret (75 g) et la ciboulette. Versez les œufs brouillés dans huit verres et surmontez chacun d'1 tranche de chorizo. Servez accompagné des tranches de pain tartinées de St Môret.



A LIRE
Cuisine, santé, déco, beauté... avec les œufs on peut tout faire ou presque. La preuve avec ce petit livre malin. La recette qu'on a aimée ? Les œufs marinés en conserve, p. 76, originale pour conserver des œufs durs très longtemps !
➔ Que faire avec mes œufs ? Raphaëlle Vidaling et Laurent Teisseire, Editions Ulmer, 12,90 €.





L'œuf

Œuf cocotte aubergine, tomate et basilic, mouillette de jambon cru

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 25 MIN
CUISSON : 15 MIN

6 œufs bio ou Label Rouge,
1 petite aubergine, 1 grosse tomate, 30 cl de crème liquide, 3 cuil. à soupe d'huile d'olive, 2 tiges de basilic, 3 tranches de pain de mie complet, 3 grandes tranches fines de jambon cru, 10 g de beurre, sel et poivre.

- Lavez et coupez l'aubergine et la tomate en tout petits dés.
- Chauffez l'huile d'olive dans une poêle et faites-y revenir les dés d'aubergine jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Versez-les dans un bol avec les dés de tomate, salez, poivrez, mélangez et réservez.
- Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Répartissez la crème liquide dans six ramequins. Cassez ensuite délicatement 1 œuf dans chacun. Salez et poivrez. Placez les ramequins dans un bain-marie et enfournez 10 min.
- Pendant ce temps, faites griller les tranches de pain et beurrez-les légèrement. Garnissez-les de jambon cru et découpez-les en mouillettes.
- Sortez les œufs cocotte du four et de leur bain-marie, répartissez dessus le mélange de tomate et aubergine, décorez de feuilles de basilic et servez aussitôt avec les mouillettes au jambon cru.

Pondus en France, c'est mieux

Le logo «Made in France», c'est la garantie d'acheter des œufs bénéficiant d'une qualité sanitaire optimale, produits dans le respect des nouvelles normes européennes de bien-être animal, mais également environnementales, les plus exigeantes du monde. Les Français apprécient!

Œufs farcis au guacamole façon mimosa

- ✓ Portez une casserole d'eau à ébullition et faites-y cuire les œufs 10 min.
- ✓ Sortez les œufs de l'eau, laissez-les refroidir et égalez-les.
- ✓ Coupez les œufs durs en deux dans le sens de la longueur, retirez délicatement les jaunes et réservez-les dans un bol.
- ✓ Préparez le guacamole : récupérez la chair des avocats et écrasez-la à l'aide d'une fourchette. Ajoutez 1 jus de citron vert pour éviter aux avocats de noircir.
- ✓ Émincez finement l'oignon et le piment, incorporez-les dans le guacamole ainsi que les jaunes d'œufs, la coriandre et le sel, puis mélangez bien.
- ✓ Farcissez les blancs d'œufs de guacamole à l'aide d'une poche à douille ou d'une petite cuillère. Décorez de petits morceaux de pétales de tomates séchées et glissez au réfrigérateur avant de servir.



ŒUFS BIO ET LABEL ROUGE / SYNALAF / SUCRÉ SALE



Boulettes d'œuf dur

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 30 MIN

- 4 œufs durs, 375 g de chair à saucisse, 2 oignons hachés, 1 cuil. à soupe de sauce soja, 2 ou 3 cuil. à soupe de moutarde à l'ancienne, 50 cl d'huile de friture.
- Pour l'enrobage :** 1 œuf battu, 3 ou 4 cuil. à soupe de farine, 100 g de chapelure.
- Pour le confit d'oignons :** 1 noix de beurre, 1 cuil. à soupe d'huile d'olive, 2 gros oignons coupés en lamelles, 2 cuil. à café de sauce soja naturellement fermentée (type Kikkoman), 2 cuil. à café de sucre.

● **Faites chauffer l'huile de friture** dans une friteuse ou une casserole à 170 °C jusqu'à entendre un crépitement.

● **Amalgamez dans un bol la chair à saucisse**, les oignons, la sauce soja et la moutarde. Avec vos mains humides, divisez la préparation en 4 boules. Prenez-en une et écrasez-la pour former une galette, puis enrobez-en 1 œuf dur. Pressez bien pour que l'œuf soit intégralement recouvert. Répétez cette opération avec les 3 œufs restants. Roulez délicatement les boules dans la farine, puis dans l'œuf battu et enfin dans la chapelure.

● **Faites frire les œufs deux par deux** dans l'huile bouillante pendant 4 à 5 min. Retournez-les avec une écumoire jusqu'à ce que l'enrobage soit doré. Sortez-les de l'huile et égouttez-les sur du papier absorbant.

● **Pour le confit d'oignons**, mélangez dans une casserole l'huile et le beurre. Incorporez les oignons et laissez cuire 4 à 5 min pour qu'ils ramollissent. Ajouter la sauce soja Kikkoman, le sucre et remuez. Baissez le feu, laissez cuire pendant 2 min en remuant jusqu'à ce que les oignons soient caramélisés. Présentez ce confit d'oignon dans un petit récipient à part.



3 recettes minute avec des blancs d'œufs

Des financiers. Mélangez 4 blancs d'œufs, 60 g de farine, 150 g de sucre et 80 g de poudre d'amandes en fouettant énergiquement. Ajoutez 100 g de beurre fondu. Versez dans un moule beurré. Enfourez 20 min à 200 °C (th. 6-7).

Des rochers à la noix de coco. Battez 4 blancs d'œufs en neige ferme. Ajoutez progressivement 100 g de sucre puis 150 g de noix de coco et mélangez délicatement à la spatule. A l'aide d'une cuillère à soupe, formez des petits tas de pâte sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et enfourez 20 à 25 min, jusqu'à que les rochers soient dorés.

Petit duc. Pour 6 personnes, battez 6 blancs d'œufs en neige. Dans un saladier, mélangez 100 g de farine, 180 g de sucre et 60 g de beurre fondu. Ajoutez délicatement les blancs en neige et faites cuire à 180 °C (th. 6) pendant 30 min.

Quoi de n'œuf ?

Lesquels choisir ? Comment savoir s'ils sont frais ? Combien de temps les conserver ? Autant de questions dont on ne connaît pas forcément les réponses, même pour un produit aussi courant que l'œuf !

Le premier chiffre correspond au mode d'élevage de la poule

- 0 : bio
- 1 : poule élevée en plein air
- 2 : poule élevée au sol, en espace clos
- 3 : poule élevée en cage

Les 2 lettres correspondent au pays de production. **FR** signifie France.

Le code final permet d'identifier l'élevage d'origine, afin d'assurer la traçabilité en cas de problème.

DCR C'est la date de consommation recommandée. Elle est fixée à 28 jours après la ponte. Un œuf extra-frais le reste jusqu'à 9 jours après la ponte.



Des poids et des mesures

Les œufs sont classés en quatre catégories selon le poids et la taille. Les plus courants, les moyens, sont utilisés en particulier en pâtisserie: dans les recettes, leur calibre conditionne le poids des autres ingrédients. Cette indication se trouve sur la boîte.

- **PETITS** moins de 53 g
- **MOYEN** entre 53 et 63 g
- **GROS** entre 63 et 73 g
- **TRÈS GROS** plus de 73 g