Les œufs

Est-ce que les œufs sont bons pour la santé ?

Un œuf de 60 g environ apporte 7,5 g de protéines et 5,4 g de lipides, ainsi que des vitamines et minéraux. Cela en fait un aliment très intéressant, car riche en nutriments et peu coûteux.
La consommation d'œufs a longtemps été accusée de faire augmenter le taux de cholestérol plasmatique et par conséquent le risque d'accident cardiovasculaire. Il a depuis été démontré que (Nau et al. 2011) :

- le taux de cholestérol plasmatique ne dépend pratiquement pas du cholestérol contenu dans les aliments,
- le taux de cholestérol plasmatique dépend des apports en acides gras saturés (qui l'augmentent) et des apports en acides gras polyinsaturés (qui le réduisent).

Pour connaître les aliments riches en acides gras saturés ou en acides gras polyinsaturés, il est possible de consulter la base Ciqual, en cherchant dans les constituants les « AG saturés » et les « AG polyinsaturés ». Pour autant, les acides gras saturés sont nécessaires aussi et peuvent représenter jusqu'à 30 % des apports quotidiens en lipides.
Il n'y a donc pas de risque à consommer plusieurs œufs par jour, sauf en cas d'hypercholestérolémie (Binet et al. 2017).

Comment choisir ses œufs ?

Il existe plusieurs catégories d'œufs, selon la manière dont les poules sont élevées. La catégorie est indiquée par un chiffre sur la coquille des œufs :
0 œuf de poule élevée en plein air selon le cahier des charges de l'agriculture biologique
1 œuf de poule élevée en plein air
2 œuf de poule élevée au sol
3 œuf de poule élevée en cage
Il est préférable de choisir des œufs de catégorie 0 ou 1, car les conditions d'élevage correspondantes prennent mieux en compte le bien-être animal.

Quelle quantité prévoir ?

Dans le commerce, un œuf pèse entre 55g et 75g, dans les livres de cuisine, la masse d'un œuf est le plus souvent de 60g.
On compte généralement deux œufs par personne si c'est la principale source de protéines dans le plat.

Comment les conserver ?

Les œufs se stockent pointe vers le bas.
Une pellicule protectrice recouvre naturellement les œufs et fait obstacle à l'entrée des bactéries. Il ne faut pas laver les oeufs, car cette pellicule serait endommagée et la contamination de l'intérieur de l'œuf par les bactéries facilitée (Binet et al. 2017).
Il n'est pas nécessaire de les conserver au réfrigérateur, mais il faut que la température du lieu de conservation ne dépasse pas 22°C et qu'il n'y ait pas de fortes variations de température, car les bactéries se développent alors rapidement.
Les œufs peuvent se consommer jusqu'à 4 semaines après la ponte
(https://lesoeufs.fr/tout-savoir/comment-bien-conserver-ses-oeufs/) :

- jusqu'à 9 jours après la ponte, ils conviennent bien pour être cuits à la coque, pochés, brouillés, ou incorporés dans une sauce mayonnaise ou une sauce non cuite.
- de 9 à 14 jours après la ponte, ils conviennent bien pour être frits ou au plat.
- de 14 à 21 jours après la ponte, ils conviennent bien pour les omelettes.
- de 21 à 28 jours après la ponte, il vaut mieux les consommer cuits durs ou dans des sauces, préparations et pâtisseries cuites.

Pour vérifier la fraîcheur d'un œuf, on le place dans un verre d'eau froide : s'il coule, il est frais, mais s'il remonte, il ne doit plus être consommé.
Un œuf dur non écalé (c'est-à-dire dont on n'a pas enlevé la coquille) se conserve 3 jours.

Comment cuisiner les œufs ?

Les œufs peuvent se préparer seuls, ou entrer dans la composition de plats, par exemple l'omelette aux légumes (voir module 1), les salades (voir module 3), les quiches (voir module 4), les flans aux légumes, les soupes.... Ils se consomment chauds ou froids.

Cuisson à l'eau

La cuisson des œufs à l'eau est affectée par le mode de stockage : des œufs qui ont été conservés au réfrigérateur ne se cuiront pas de la même manière que des œufs conservés à température ambiante.

	Après stockage au réfrigérateur	**Après stockage à température ambiante**
	Placer l'œuf dans une casserole d'eau froide, porter à ébullition à couvert et laisser cuire :	Porter de l'eau à ébullition à couvert dans une casserole, puis y déposer l'œuf et laisser cuire :
Oeuf à la coque Jaunes et blancs liquides, chaud	2 minutes	3 minutes
Oeuf mollet Jaune liquide, blanc coagulé, tiède	5 minutes Placer l'œuf dans l'eau froide, puis l'écaler	6 minutes Placer l'œuf dans l'eau froide, puis l'écaler
Oeuf dur Jaune et blanc coagulés, froid	10 minutes Placer l'œuf dans l'eau froide 2 minutes avant de l'écaler Autre possibilité : éteindre le feu dès l'ébullition, et laisser l'œuf finir de cuire 20 minutes à couvert	8 minutes Placer l'œuf dans l'eau froide 2 minutes avant de l'écaler Autre possibilité : éteindre le feu dès l'ébullition, et laisser l'œuf finir de cuire 20 minutes à couvert

Cuisson à la poêle

Œuf sur le plat
C'est un œuf frit. Huiler une poêle d'après les indications du fabricant, faire chauffer. La poêle est chaude quand une goutte d'eau s'y évapore instantanément. Casser l'œuf et laisser cuire jusqu'à ce que le blanc ait coagulé.

Œuf brouillé

La préparation la plus simple consiste à suivre les indications de l' œuf frit et, au lieu de laisser l'oeuf cuire, le remuer dans la poêle à l'aide d'une spatule pour mélanger jaune et blanc (Geers et Degorce 2015).

La préparation la plus sophistiquée consiste à cuire les œufs au bain-marie (Prévost 1984). Il faut choisir deux casseroles, la plus petite pouvant s'insérer dans la grande. Remplir la grande casserole d'eau à un tiers de sa hauteur et porter à ébullition à couvert. Pendant ce temps, casser 2 œufs dans un bol, y ajouter une cuillère à café d'eau et battre à la fourchette. Verser un peu d'huile dans la petite casserole, et placer cette casserole dans la grande, où l'eau doit rester au point d'ébullition (pas de grosse ébullition, qui serait dangereuse). Dès que l'huile est chaude, verser le mélange d' œufs et le remuer à la cuillère en bois dans tous les sens. Les œufs sont cuits quand le mélange a l'aspect d'une crème jaune clair.

Sources

Binet, Hélène, Julien Garnier, Christophe Lavelle, Jean Matricon, et Sophie Tramier. 2017. *Toute la chimie qu'il faut savoir pour devenir un chef !* Paris: Flammarion.

Geers, Amandine, et Olivier Degorce. 2015. *Je cuisine les oeufs: des protéines saines et pas chères !* Facile & bio. Mens: Terre vivante.

Nau, F., Y. Nys, Y. Yamakawa, et S. Rehault-Godbert. 2011. « Intérêt nutritionnel de l'œuf en alimentation humaine ». *INRAE Productions Animales* 23 (2): 225-36. https://doi.org/10.20870/productions-animales.2010.23.2.3303.

Prévost, Françoise. 1984. *150 recettes pour cuisinières nulles*. Paris: Librairie générale française.

https://lesoeufs.fr/tout-savoir/comment-bien-conserver-ses-oeufs/