



# Ce que vous ne saviez pas sur les œufs

## L'ŒUF EST UN BON FOURNISSEUR DE VITAMINE D

Même un petit aliment comme l'œuf vous apporte beaucoup de nutriments essentiels. Les plus connus étant les excellentes protéines : elles contiennent tous les acides aminés essentiels en bonnes proportions et aident à la bonne condition musculaire. Un autre nutriment que nous absorbons beaucoup trop peu en occident et qui est abondant dans l'œuf est la vitamine D.

## S-M-L ET XL, PAS QUE DES TAILLES DE VÊTEMENTS

Plus la poule va pondre d'œufs, plus ceux-ci seront gros. C'est pour cela que vous pouvez trouver toutes les tailles d'œufs en magasin. Ici, c'est la même chose que pour les vêtements, sauf que les lettres se réfèrent au poids de l'œuf : de 43 à 73 grammes.

## RAPPORT TROUBLE AVEC LE CHOLESTÉROL

On entend souvent qu'il ne faut pas manger d'œufs si l'on ne veut pas avoir trop de cholestérol, ce malentendu a la vie dure. Le cholestérol que nous ingérons via notre alimentation a en effet beaucoup moins d'impact sur notre taux de cholestérol dans le sang que ce que l'on pensait à l'époque. Remplacer de temps en temps un morceau de viande, du poisson ou un substitut végétal par un œuf est tout à fait autorisé dans le cadre d'une alimentation saine. Il ne faut juste pas en abuser. Varier et doser sont les deux mots clefs.

## UNE POULE N'A PAS D'OREILLES

Cela ne veut pas dire que les poules sont sourdes, elles n'ont juste pas de coquille auditive externe.

## 24/24H

La petite usine intérieure de la poule pondeuse n'est jamais à l'arrêt. En moyenne, elle a besoin de 24 heures pour fournir un produit parfaitement fini. La phase la plus fastidieuse est la fabrication de la coquille.

## LES ŒUFS SONT DES ABSORBEURS D'ODEURS

Les pores présents dans les coquilles d'œufs leurs permettent d'être de parfaits absorbeurs d'odeurs. Cela signifie malheureusement que les œufs peuvent prendre les odeurs non désirables de leurs voisins dans le frigo. Pour cette raison, éloignez-les de produits tels que les poireaux ou le poisson. Découvrez à l'aide de ces astuces comment conserver les œufs.

## EN POIRIER OU PAS ?

Un œuf a un sommet pointu et un sommet bombé. Conservez-le avec le côté pointu vers le bas. Ainsi, le jaune restera bien au milieu.

## UN BON COUP DE FROID !

Lorsque vos œufs sont cuits, videz l'eau bouillante de la casserole et plongez-les dans de l'eau froide pour stopper le processus de cuisson.

## VAUT-IL MIEUX NE MANGER QUE LE BLANC DE L'ŒUF ?

Le blanc d'œuf ne contient ni graisses ni cholestérol. Le jaune d'œuf contient du cholestérol, mais aussi le plus de protéines, vitamines, minéraux et substances bioactives. Si vous ne consommez que le blanc, vous passez à côté de tous ces nutriments importants.



## CHAQUE ŒUF A SON PROPRE CODE

Grâce à son code, il est possible de retracer un œuf, jusqu'à l'entreprise où il a été pondu. Le premier chiffre fait référence au mode d'élevage de la poule (0 : agriculture bio. 1 : poules élevées en plein air. 2 : poules élevées au sol. 3 : poules élevées en cage ou en batterie). Ensuite, c'est le code du pays (par ex. BE pour Belgique ou NL pour les Pays-Bas), puis le numéro d'identification du producteur (octroyé par l'Agence fédérale pour la sécurité de la chaîne alimentaire, l'Afscma).

## INFO NUTRITION

### L'ŒUF EST-IL NUTRITIF ?

L'œuf s'inscrit parfaitement dans une alimentation saine et variée dans laquelle il peut s'alterner avec une portion de viande, de poisson ou de produit végétal de substitution. L'œuf offre une combinaison intéressante de nutriments essentiels. Il en apporte pas moins de 10 (protéines, graisses (en majorité insaturées), fer, zinc, sélénium, phosphore et les vitamines A, D, B2 et B12), et ce, pour à peine 90 kcal. Ce qui représente donc à peine 5 % de l'apport calorique journalier recommandé (en moyenne environ 2000kcal).

L'œuf est riche en protéines de haute qualité : il contient tous les acides aminés essentiels en quantités proportionnées. Les protéines sont des éléments importants pour le développement et le maintien des muscles et des os, chez les jeunes et les moins jeunes.

Autre atout : l'œuf est l'un des rares aliments naturellement riches en vitamine D, un nutriment dont l'absorption est trop

faible dans nombre de pays occidentaux.

En moyenne, 1 œuf de poule (60 g – classe de poids M) fournit environ :

- 173 % de la quantité de vitamines D nécessaire chaque jour ;
- 39 % de la quantité de vitamines B12 nécessaire chaque jour ;
- 27 % de la quantité de phosphore nécessaire chaque jour ;
- 20 % de la quantité de vitamines B2 nécessaire chaque jour ;
- 16 % de la quantité de protéines nécessaire chaque jour ;
- 14 % de la quantité de zinc nécessaire chaque jour ;
- 13 % de la quantité de vitamines A nécessaire chaque jour ;
- 12 % de la quantité de fer nécessaire chaque jour ;
- 12 % de la quantité de sélénium nécessaire chaque jour ;
- 5 % des besoins énergétiques moyens (calories).

### PEUT-ON MANGER DES ŒUFS SI L'ON A TROP DE CHOLESTÉROL ?

Lorsque l'on apprend que notre taux de cholestérol est trop élevé, on nous dit souvent que nous ne pouvons plus manger d'œufs. Cette information injustifiée ne suffit pas à réduire votre taux de cholestérol ou à réduire les risques de maladies cardio-vasculaires. Les ingrédients à privilégier sont les fruits, les légumes, les produits à base de céréales complètes, les produits laitiers écrémés ou demi-écrémés, le poisson, les légumineuses, les noix et l'huile. Remplacer de temps en temps un morceau de viande ou de poisson par un œuf est tout à fait autorisé dans le cadre d'une alimentation saine.

C'est surtout le jaune d'œuf qui contient beaucoup de cholestérol : environ 200 mg. Mais le cholestérol présent dans les aliments a moins d'effets sur le taux de cholestérol dans le sang que ce que l'on pensait auparavant. Les grands coupables sont surtout les aliments comprenant beaucoup de graisses saturées ou d'acides gras trans. Limitez donc votre consommation de viande grasse, de charcuterie grasse et de fromages gras (préférez les fromages maigres). Limitez également votre consommation en beurre, crème, margarines dures, graisse de coco, huile de palme, et beurre de cacao. Limitez également les repas tout préparés, les produits de fastfood, les en-cas riches en graisses et les sucreries. Il n'est pas nécessaire de supprimer radicalement tous les aliments qui contiennent du cholestérol, comme les jaunes d'œufs, mais il ne faut pas en abuser. Varier et doser sont les deux mots clefs. C'est votre mode de vie général qui a un impact sur votre santé et non pas la suppression d'un seul aliment.

Le cholestérol est un constituant important pour le corps humain. Nous ne pouvons donc pas nous en passer. Mais l'excès de cholestérol dans le corps est nocif. Il augmente le risque de maladies cardio-vasculaires, à l'instar du tabagisme, de l'hypertension, du manque d'activité physique, du surpoids et du diabète de type 2. Environ 75 % du cholestérol est fabriqué par le corps proprement dit (en particulier le foie), tandis que nous n'absorbons que 25 % du cholestérol via notre alimentation. On conseille généralement de ne pas consommer plus de 300 mg de cholestérol par jour. Cette recommandation est une moyenne : la quantité absorbée peut être légèrement supérieure un jour et moins élevée le lendemain, par exemple. D'autres aliments d'origine animale apportent aussi du cholestérol (par ex. le foie, les crevettes, le beurre, la crème).

### QUE DIT LA SCIENCE SUR LES ŒUFS ET LES MALADIES CARDIO-VASCULAIRES ?

Les études les plus récentes ne démontrent pas de lien significatif entre la consommation d'1 œuf par jour et un risque plus élevé de maladies cardio-vasculaires chez des personnes en bonne santé. Cependant, rien n'est encore certain concernant les personnes souffrant de diabète ou présentant une prédisposition familiale à une hypercholestérolémie. Il vaut mieux ne pas manger plus de 6 œufs par semaine.

### VAUT-IL MIEUX NE CONSOMMER QUE LE BLANC D'ŒUF ?

Le blanc d'œuf ne contient pas de graisses ni de cholestérol. Le jaune d'œuf contient du cholestérol, mais aussi le plus de protéines, de vitamines, de minéraux et de substances bioactives. Si vous ne mangez que le blanc de l'œuf, vous passez à côté de ces nutriments importants.

### UN ŒUF À LA COQUE OU SUR LE PLAT CONTIENT-IL MOINS DE CHOLESTÉROL QU'UN ŒUF CRU ?

Non. Le taux de cholestérol est équivalent dans les diverses préparations simples à base d'œufs. Si vous ajoutez dans vos préparations d'autres aliments riches en cholestérol tels que de la crème fraîche ou des crevettes, le taux de cholestérol augmentera bien entendu. Si vous souhaitez servir un plat sain à base d'œuf, veillez à limiter l'ajout de graisses (saturées) et de sel. Par exemple, assaisonnez votre omelette avec des herbes fraîches et des légumes.

### PEUT-ON CONSOMMER DES ŒUFS CRUS ?

Il est déconseillé aux groupes à risque tels que les jeunes enfants, les femmes enceintes, les personnes âgées et les personnes avec une immunité réduite de consommer des œufs crus et des plats faits maison à base d'œufs crus (par ex. mayonnaise maison, mousse au chocolat et bavares). Parmi les facteurs de risque potentiels figurent quelques types de salmonelle, certes encore rarement présente dans les œufs. Cuire les œufs à la coque ou sur le plat tue les bactéries.

### SOURCES :

- NUBEL (Nutriments Belgique) - [www.internubel.be](http://www.internubel.be)
- Règlement (UE) Nr. 1169/2011 du 25 octobre 2011 concernant l'information des consommateurs sur les denrées alimentaires
- Conseil Supérieur de la Santé. Recommandations nutritionnelles pour la Belgique - 2016. Bruxelles: CSS; 2016. Avis n° 9285 - <https://www.health.belgium.be/fr/avis-9285-recommandations-nutritionnelles-pour-la-belgique-2016#anchor-2985>
- De voedingsdriehoek. Vlaams Instituut Gezond Leven. Voedingsdriehoek > Voedingscategorieën: eieren - [www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsdriehoek/eieren](http://www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsdriehoek/eieren)
- Coene I. Het effect van voedingscholesterol op cardiovasculaire aandoeningen en aanbevelingen rond eieren zijn de laatste tijd vaak onderwerp van debat. Nutrinfo juni 2015 - à consulter via [www.nice-info.be](http://www.nice-info.be) > Nutrinfo

## CRÊPE AU FOUR AU FROMAGE BELGE, LARD, LÉGUMES GRILLÉS ET ŒUF



### Ingrédients

#### Pour les crêpes :

2 œufs  
 150 ml de lait  
 100 g de farine  
 3 c à s de beurre fondu  
 Sel  
 100 ml d'eau  
 Beurre de cuisson

#### Pour la farce :

4 c à s de beurre fondu  
 400 g de Bouquet des Moines  
 225 g de fines tranches de lard  
 4 œufs  
 4 topinambours  
 ¼ de céleri-rave  
 ¼ de potiron  
 Quelques branches de thym  
 2 c à s d'huile d'olive  
 Poivre et sel

### Préparation

#### Préparez les crêpes :

Mélangez les œufs avec le lait et la farine. Ajoutez le beurre fondu, l'eau et un peu de sel et travaillez le tout en une pâte bien ferme.

Faites cuire les crêpes dans une poêle brûlante additionnée de beurre de cuisson. Retournez-les après environ 30 secondes puis faites-les cuire encore une dizaine de secondes. Empilez-

les sur une grande assiette. Cette pâte vous permet de préparer environ 10 crêpes.

#### Préparez la farce :

Pelez le céleri-rave et le potiron et coupez-les en petits dés. Lavez soigneusement les topinambours et coupez-les en fines rondelles.

Tapissez une lèchefrite de papier sulfurisé et déposez-y les dés et rondelles de légumes. Relevez de sel, poivre et un peu d'huile d'olive. Placez sous le grill du four et laissez cuire environ 8 minutes.

Sortez les légumes grillés du four.

Préchauffez le four à 180°C - air chaud.

Disposez les crêpes sur une lèchefrite et tartinez-les d'un peu de beurre fondu.

Déposez au centre de chaque crêpe environ 40 g de fromage. Surmontez celui-ci d'une tranche de lard et d'une cuillerée de légumes grillés. Ajoutez encore un peu de fromage et repliez les bords latéraux de la crêpe vers le centre tout en laissant une ouverture au centre.

Badigeonnez encore d'un peu de beurre les bords latéraux de la crêpe et cassez un œuf dans l'ouverture de chaque crêpe.

Enfournez délicatement et faites cuire environ 10 à 12 minutes jusqu'à ce que le fromage ait fondu et que le blanc d'œuf soit suffisamment cuit.

Retirez du four et effeuillez le thym sur l'ensemble de la préparation. Servez aussitôt.

## PETIT PAIN MULTICÉRÉALES AU JAMBON ET ŒUF DUR



### Ingrédients

1 petit pain multicéréales  
 1 càs de fromage aux fines herbes  
 1 tranche de jambon  
 1 œuf cuit dur  
 Quelques feuilles de mâche

### Préparation

Coupez le petit pain en deux et tartinez les deux côtés de fromage frais aux fines herbes.

Pliez une tranche de jambon en deux et posez-la sur la moitié du bas.

Coupez l'œuf cuit dur en tranches et posez-les sur le jambon.

Finissez avec quelques feuilles de salade de mâche et refermez votre sandwich.

## MUFFIN PETIT DÉJEUNER AU PAIN ET À L'ŒUF



### Ingrédients

6 tranches de pain de mie

6 tranches de lard petit déjeuner

6 œufs

1 barquette de cresson

Beurre à tartiner

Sel et poivre

Conseil de préparation Ne jetez pas les croutes : faites-en des croutons !

### Préparation

Préchauffez votre four à 175°C.

Coupez les croutes des tranches de pain, le plus près possible des bords. Ensuite aplatissez le pain à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Tartinez 1 côté des tranches avec du beurre, puis enfoncez les tranches dans des moules à muffin, côté beurré vers le bas. Assurez-vous que le pain tienne bien pour obtenir un petit bol de pain.

Découvrez les bords intérieurs de chaque moule d'une tranche de lard. Cassez un œuf dans chaque bol de pain. Salez et poivrez. Enfourez à mi-hauteur pendant environ 18 minutes, ou jusqu'à ce que le jaune d'œuf ait coagulé.

Sortez le pain des moules avec précaution et garnissez chaque muffin avec un peu de cresson.

# IFFA

4 – 9.5.2019

Frankfurt am Main

## LES ARTISANS A L'HONNEUR

Venez bénéficier d'une vue globale parfaite des thèmes majeurs des boucheries-charcuteries artisanales : tout derniers développements numériques, qualité extrêmement élevée des produits et tendances contemporaines en matière d'aliments. Et découvrez aussi, en plus des visites guidées exclusives destinées aux bouchers-charcutiers, les concours internationaux de qualité qui sont un véritable temps fort.

[www.iffa.com](http://www.iffa.com)

[info@belgium.messefrankfurt.com](mailto:info@belgium.messefrankfurt.com)



 messe frankfurt