

Les œufs se mettent dans tous leurs états !

**Au plat, brouillés, pochés, durs, à
la coque, mollets...
Les oeufs se mettent dans tous
leurs états !**

L'**œuf** constitue l'un des seuls aliments à disposer d'une composition nutritionnelle quasi-idéale. Consommé cru, cuit, cuisiné ou intégré à de nombreuses recettes, l'**œuf** possède de multiples bienfaits souvent méconnus. Dans cet article, la nutritionniste **Tramier** dévoile tous les trésors de l'**œuf**... cachés jalousement sous sa coquille.



**Plein comme un œuf... un concentré de
nutriments !**

Les **œufs** sont consommés depuis les premières domestications d'espèces d'oiseaux. En Europe, l'**œuf** de la poule est arrivé d'Amérique à bord des navires de Christophe Colomb. Depuis le **XVII^e siècle**, cet aliment s'est imposé au menu et est désormais intégré dans de nombreuses recettes. Il regorge de nombreux nutriments.

Des vitamines et minéraux variés en bonne quantité

- **De la vitamine A**, qui intervient dans le

systeme immunitaire et une **concentration en antioxydants**, la lutéine et la zéaxanthine, deux caroténoïdes dont le pigment est responsable de la couleur caractéristique du jaune. Ces molécules sont particulièrement prisées dans la prévention des maladies liées au vieillissement: maladies cardiovasculaires, troubles de la vision : cataracte, dégénérescence maculaire lié à l'âge.

- **Des vitamines du groupe B** (B2, B5, B9 ou folates, B12), importantes pour le système nerveux, la synthèse des hormones et la production des globules rouges.
- **Un apport en choline**, vitamine qui joue un rôle essentiel dans le développement de la fonction cérébrale et de la mémoire.
- **De la vitamine D**, indispensable à la consolidation des os et au bon fonctionnement du système immunitaire.
- **Du phosphore**, minéral nécessaire pour assurer la solidité des os et des dents.



Des protéines de référence

L'**œuf** est un aliment riche en protéines de très bonne qualité nutritionnelle. Il contient les 9 acides aminés indispensables à l'humain. Les protéines de l'**œuf** regroupent tous les critères d'équilibre et de biodisponibilité et sont très

bien digérées par la paroi intestinale. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) considère d'ailleurs **l'œuf** comme l'aliment de référence pour comparer les teneurs en protéines entre les différents aliments.



Connaissez-vous l'effet coupe-faim des œufs ?

Les protéines de **l'œuf** jouent des rôles essentiels dans la construction des tissus et la croissance. Elles présentent également l'intérêt de calmer la faim au cours du repas. Parce que leur digestion est plus longue, elles favorisent une sensation de satiété prolongée.

Des graisses pour bien huiler les cellules

Le **jaune d'œuf** apporte des **lipides**, essentiellement sous forme insaturés, des triglycérides et des phospholipides. Ces molécules constituent des nutriments importants pour préserver les membranes cellulaires.

Le jaune contient aussi du cholestérol. Contrairement à une idée reçue, il n'est pas indiqué aujourd'hui de réduire sa consommation d'**œufs** lorsqu'on surveille son cholestérol sanguin. En effet, le cholestérol interne étant produit par le foie, l'apport alimentaire a peu d'impact sur la cholestérolémie.



Va te faire cuire un œuf... des propriétés uniques en cuisine

L'œuf, possède des composants naturels aux propriétés technologiques uniques, très utiles en cuisine :

Le blanc, l'atout cuisine pour réussir ses recettes :

- Lors de la cuisson, le blanc durcit grâce à la coagulation des ovalbumines sous l'effet de la chaleur;
- Les globulines quant à eux contribuent à faire mousser lors du battage ;
- L'ovomucine aide les blancs à tenir en mousse.

Le jaune, mission émulsion :

- La lécithine aide à stabiliser les émulsions dans la préparation de mayonnaises et de vinaigrettes à base **d'huile d'olive**.

Vous pouvez désormais profiter des nombreux bienfaits de **l'œuf**, cru ou cuit, car sa cuisson modifie peu sa composition. Cet aliment unique, plébiscité en France, réjouit toutes les papilles et se décline sous toutes les formes : à la coque avec des mouillettes de pain, en omelette, œufs mollets ou durs en salade... Cuisinez les œufs sans modération en vous inspirant de toutes les idées recettes de **Tramier** !

Et des recettes à base d'œufs, il y en a sur le blog **Tramier**. En effet, pour le **#DefiCulinaireTramier**, nos amies blogueuses et notre chef **Dominique Frérard** ont chacun, réalisé une recette à titre d'exemple que voici ci-dessous :

Oeuf mimosa façon trompe l'oeil

Œuf poché et son pestou de légumes

Egg boat aux olives, tomates et mozzarella

Trompe-l'oeil d'œufs au plat façon Pavlova

Scotch eggs

Asperges en trompe-l'oeil d'œufs au plat

Pour participer et obtenir toutes les infos utiles, suivez ce lien > **L'œuf dans tous ses états**

Ou cliquez sur l'image ci-dessous !



Bonne chance à tous !

La nutritionniste Tramier, Avril 2018

Pour en savoir plus :

Organisation du Comité National pour la Promotion de l'Œuf (CNPO).

L'œuf aux trésors. Dossier grand public. INRA Science et Impact.
2013.