

## Recettes à base d'œufs

La mention extra frais n'est pas obligatoire sur l'emballage. Ainsi un œuf est :

- Extra-frais jusqu'au 7e jours après la date d'emballage ou le 9e jour après la date de ponte.

- Frais du 10e jours après la ponte à ça date limite de consommation recommandée (DCR), soit environ 28jours.

Noms	Recettes	Temps de cuisson	Type œufs à utiliser
Œufs à la coque	Faire frémir de l'eau dans une casserole. Plonger les œufs dans l'eau frémissante, ils ne doivent pas être trop froids pour ne pas éclater Laisser cuire de 3 minutes Égoutter et déposer dans un coquetier Déguster immédiatement	3 minutes	Extra-frais
Œufs pochés	Dans une casserole, faire bouillir 1 à soupe de vinaigre blanc et une quantité d'eau suffisante pour que l'œuf soit recouvert. Casser chaque œuf dans une tasse à café. Lorsque l'eau bout, verser l'œuf d'un seul coup, 1 à 2 œufs à la fois. Agiter doucement l'eau avec une cuillère pendant la cuisson Au bout de 4 min, égoutter les œufs à l'écumoire, les disposer sur un papier absorbant et déguster.	4 minutes	Extra-frais
Œufs mollets	Faire bouillir de l'eau dans une casserole. Plonger délicatement les œufs entiers dans la casserole à l'aide d'une écumoire. Laisser cuire à petits bouillons pendant 5 min, dès la reprise de l'ébullition. Passer les œufs sous l'eau froide pour les écaler plus facilement et déguster.	5 minutes	Extra-frais
Œufs au plat	Faire chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive dans une poêle Casser délicatement les œufs dans la poêle en prenant soin de ne pas crever le jaune. Faire cuire 3-4 min à feu moyen/vif : le jaune doit rester coulant et le blanc être frit. Servir immédiatement.	3-4minutes	Extra-frais
Œufs durs	Dans une casserole, porter de l'eau à ébullition. Plongez les œufs délicatement (avec l'aide d'une écumoire de préférence) dans l'eau bouillante Laisser cuire à frémissements pendant 10 minutes. Plonger les œufs sous l'eau froide pour stopper la cuisson et écaler les œufs.	10 minutes	Extra-frais ou frais

Omelette	<p>Battre les œufs entiers dans un bol et mélanger bien</p> <p>Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle, lorsqu'elle est bien chaude, verser les œufs battus dans la poêle d'un seul coup</p> <p>À mesure que les œufs commencent à cuire près de la paroi, à l'aide d'une spatule, racler doucement la portion cuite vers le centre de la poêle.</p> <p>Pencher et tourner la poêle pour permettre à l'œuf non cuit de couler dans l'espace vide.</p> <p>Répéter l'opération jusqu'à ce que l'omelette soit cuite à votre goût baveuse ou bien cuite, vous pouvez la plier en deux et déguster. (tuto vidéo possible sur youtube)</p>	7 minutes	Extra-frais ou frais
Œufs brouillés	<p>Casser les œufs dans un bol et les fouetter légèrement jusqu'à l'obtention d'un liquide mousseux</p> <p>Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle, lorsqu'elle est bien chaude, verser les œufs battus dans la poêle d'un seul coup.</p> <p>Remuer en permanence jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de liquide dans la poêle, mais avant que les œufs ne semblent secs. Retirer les œufs du feu et les servir immédiatement.</p>	6 minutes	Extra-frais ou frais

- ◆ Lorsque vous cuisinez des œufs je vous conseille de jeter les coquilles immédiatement et de vous laver les mains. En effet, la coquille de l'œuf peut être porteuse de salmonelle, bactérie qui peut être responsable d'intoxication alimentaire.

- ◆ Selon les recettes que vous souhaitez faire il est préférable d'utiliser des œufs extra-frais ou frais.

Plus l'œuf est fraîchement pondu (extra-frais), plus ses défenses naturelles sont préservées et donc moins il y a des risques que des bactéries, notamment des salmonelles, y aient pénétré ou s'y soient développées.

Diétôdélices