



Avec sa forme parfaite, il est aussi riche en symboles qu'en vertus nutritionnelles. Le mystère de la poule et de l'œuf reste entier, par contre nul doute sur sa côte de popularité... Les Français raffolent de cet aliment sain, pratique, bon marché et de ses nombreuses utilisations. Nous en sommes les premiers producteurs et consommateurs européens.



### *Les mystères de l'œuf*

Au premier coup d'œil, une coquille lisse, une forme parfaite, une couleur qui peut être **rousse** (préférée des Français) ou **blanche** (aimée des Américains).

Dans tous les cas, la coquille est percée de plus de **7000 pores**, elle est recouverte d'une fine cuticule qui protège des contaminations microbiennes.

**A l'intérieur tout se complique...** Au centre, le jaune est composé de couches jaunes et blanches selon l'alimentation des poules. Il renferme les gènes de l'animal et la génétique de l'embryon, s'il a été fécondé. Il est maintenu à la coquille par des filaments torsadés appelés chalazes.

**Autour du jaune**, divers types de blancs plus ou moins liquides, composés d'eau et de protéines nécessaires au développement de l'embryon en poussin.

**Puis la chambre à air**, située au gros bout de l'œuf entre deux membranes internes. Un bon repère pour mesurer la fraîche d'un œuf, son volume augmente avec la durée de conservation. De nombreuses civilisations ont pris comme exemple l'œuf pour expliquer l'origine du monde, la source des quatre éléments de la vie : **la coquille** représentant **la terre** ; **la membrane** l'air ; **le blanc** l'eau ; et **le jaune** le feu.

On doit un grand merci au premier homme qui eut l'idée de briser la coquille et de manger l'œuf. **Aliment exceptionnel**, pouvant se manger **cru ou cuit**, apprêté ou non, c'est un produit **sain**, naturellement **stérile**, riche en **protéines, lipides, vitamines et sels minéraux**, tous les éléments pour un bon équilibre alimentaire. Il sert de base à d'innombrables préparations. On peut l'utiliser entier, prendre le jaune ou le blanc seul pour ensuite mieux les réunir...

**Quelques chiffres** : Chaque année plus de **15 milliards d'œufs** sont pondus par nos poules, la moitié en Bretagne. Nous mangeons en moyenne **265 œufs par an et par habitant**. Le record mondial est détenu par les Israéliens : 402 œufs par an et par habitant. Mais nous restons les premiers utilisateurs d'œufs en Europe, loin devant les Anglais (avec seulement 165 œufs).

En voyant l'œuf, on pense à la poule. Elle n'est pourtant pas la seule à pondre !

**L'œuf de caille**, le plus petit, s'utilise essentiellement **mollet ou dur**, pour accompagner les apéritifs ou les salades composées. Il fut utilisé dès l'Antiquité pour **lutter contre les allergies** et des recherches scientifiques ont prouvé cette qualité thérapeutique.



**L'œuf de cane**, très apprécié en Asie, se vend peu en France. Sa coquille est très poreuse, alors attention aux développements des salmonelles. Pesant près de 100g, on le cuira une bonne douzaine de minutes.

**L'œuf d'oie**, tout blanc, encore plus gros, 250g à 300g, a un goût délicat, on l'aime pour la pâtisserie. Mais c'est une denrée rare : l'oie ne pond qu'une dizaine d'œufs, quatre fois par an.

**L'œuf de pintade**, beige moucheté d'ocre et de brun, ne pèse que 50g. Excellent, il est pourtant peu commercialisé. Il faut le commander chez un volailler.

La parade des oiseaux géants



Autruche. Elle est la championne, atteignant 2,50 m de haut et 150 kg.

**L'œuf d'autruche** : Nous terminerons par le plus gros (1,5kg), qui permettait de confectionner une omelette pour dix personnes. Il était fort recherché au XIXe siècle, mais sa vente est interdite aujourd'hui.

**Revenons aux œufs de poule** : Avec la réglementation actuelle, on a perdu en poésie mais gagné en qualité et fraîcheur. On ne connaît plus guère l'odeur infecte des œufs pourris... La production actuelle connaît un contrôle strict, la date de consommation est portée sur tous les emballages. S'y ajoute « **Extra-frais** » **9 jours** après la ponte, et « **Frais** », de **9 à 28 jours** ainsi que le calibre, très gros (73g et plus), gros (63 à 73g), moyens (53 à 63g), et petits (moins de 53g).



**A Floirac** nous avons encore la chance de trouver des **œufs « bio »**, des poules alimentées aux céréales.

Quelle que soit sa provenance, l'œuf sera conservé dans la porte du réfrigérateur, sans le laver et la pointe vers le bas pour éviter de compresser la chambre à air.



**Temps de cuisson de l'œuf** : 3 mn à 3,30 mn dans de l'eau bouillante salée pour l'**œuf à la coque**, et l'on poursuit la cuisson jusqu'à 4 ou 5 mn pour l'**œuf mollet**. Pour l'**œuf poché** on fait frémir 2 l. d'eau avec 2 c. à soupe de vinaigre blanc. Les œufs cassés sont ajoutés un à un et l'on rabat délicatement le blanc sur le jaune avec une écumoire. On les fait pocher 3 mn. La préparation des **œufs brouillés** est plus minutieuse. Légèrement battus, ils sont mis dans une poêle sur feu doux. On tourne avec une cuillère en bois afin de détacher les particules qui coagulent au fond et sur les parois, et dès que le mélange commence à prendre, on ajoute 10g de beurre par œuf, puis une cuillère de crème fraîche.

Pour les **œufs sur le plat**, chacun a sa technique : à la poêle, au four, en séparant le blanc du jaune... On retiendra qu'ils se préparent au beurre, à feu doux, et que l'on sale uniquement le blanc. Pas tant de minutie pour un **œuf dur** : il suffit de respecter le temps de cuisson : 10 mn.

Il ne vous reste donc plus qu'à utiliser sans modération cet **aliment si riche et si complet** et devant tant de qualités, on a bien envie de chanter comme Pierre Perret :

« **Quoi de plus sympa qu'un œuf,  
Qu'il neige, qu'il vente ou qu'il pleuve,  
C'est le soleil qui frétille,  
Quand il sort de sa coquille.** »





## ***Pâques : symboles et traditions***

L'espoir et l'attente d'une renaissance sont à la base du rituel de la recherche des œufs de Pâques. C'est devenu **la fête des enfants** sages qui cherchent les œufs en chocolat dissimulés par les cloches rentrées de Rome. Les œufs évoquent la **fécondité** et la **pérennité de la vie**. De Charlemagne à Louis XVI, le carême interdisait la consommation des œufs, au même titre que la viande. Tous les œufs pondus étaient stockés. Au Moyen Age, à Paris, le cortège des œufs de Pâques donnait lieu à de multiples réjouissances. Une omelette était réalisée avec les œufs du vendredi Saint, qui était partagée à la fin de la messe et celle-ci était censée protéger les convives des maladies jusqu'aux Pâques suivantes. Jusqu'à la Révolution, le roi recevait le plus gros œuf pondu pendant la Semaine Sainte. De ces lointaines traditions restent, pour notre bonheur

**gourmand, les œufs en chocolat, nés au XVIII<sup>e</sup> siècle.**

Aujourd'hui je vous fais part de deux recettes : une salée, une sucrée.

### **Nids de pommes de terre**

#### **Et œufs de caille mollets**

Pour 4 p : 8 pommes de terre Charlotte, 16 œufs de caille, 2 jaunes d'œufs, 50g de beurre salé, 1 branche de romarin, un peu de noix de muscade, sel, poivre.

Préchauffez le four à 180°. Pelez et lavez les pommes de terre. Hachez le romarin. Faites fondre le beurre.

Râpez les pommes de terre avec une grille fine. Essorez-les entre vos mains, puis incorporez-les aux jaunes d'œufs battus et au romarin. Ajoutez le beurre, le poivre et la muscade.

Tapissez 4 moules à tartelette de ce mélange. Tassez légèrement, couvrez d'un papier sulfurisé et enfournez 30mn. A mi-cuisson, ôtez ce papier pour que les nids dorent.

Plongez 2mn les œufs de caille dans l'eau bouillante. Ecalez-les et maintenez-les au chaud dans une eau tiède.

Démoulez les nids de pommes de terre, posez dans chacun 4 œufs de caille, salez, poivrez et servez avec une salade.

Servez avec un vin rosé.

### **Biscuit de Savoie au citron**

Pour 6 à 8 p : 8 œufs, 250g de sucre semoule + 1c à soupe, 100g de farine, 30g de beurre, 1 citron non traité, 1c à soupe de sucre glace, 1 pincée de sel.

Lavez le citron et râpez finement son zeste. Préchauffez le four à 180°.

Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes. Battez les blancs avec le sel. Lorsqu'ils sont fermes, ajoutez le sucre. Battez 15 secondes puis ajoutez les jaunes. Battez encore dix secondes et, en soulevant la préparation à la spatule, incorporez peu à peu la farine et le zeste de citron.

Beurrez un moule à soufflé de 20cm de diamètre et recouvrez 1c de sucre. Versez la pâte dans le moule, saupoudrez de sucre glace et mettez au four. Faites cuire les 20 premières minutes à 180°, puis achevez la cuisson à 210°.

Démoulez le biscuit de Savoie sur une grille et dégustez-le tiède ou froid. Si vous voulez que le biscuit reste très blond, posez dès le début de sa cuisson un papier sulfurisé.

Servez avec un champagne demi-sec.

*(Source et recettes Saveurs magazine)*

*Chantal LYAUTEY*