



< retour

Crémerie

# Oeuf(s) entier(s)



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Oeuf

Poids moyen : 56g

L'oeuf est constitué de trois parties enfermées dans une coquille rigide calcaire : le blanc, le jaune central et le germe (embryon minuscule au moment où on le consomme). Plus l'oeuf est frais, plus le blanc est dense et ferme autour du jaune. La couleur globale d'un jaune d'oeuf peut être plus ou moins foncée, et varie selon l'alimentation de la poule. L'usage habituel du mot «œuf» désigne l'œuf de poule; s'il s'agit d'autres espèces, leur nom est

alors mentionné.

L'œuf n'a pas toujours été consommé aussi couramment que maintenant; les méthodes modernes d'aviculture permettent depuis quelques années de répondre aux besoins de consommation et de reproduction.

On conseille de ne jamais ajouter des œufs directement dans un liquide chaud (soupe, crème anglaise, crème pâtissière, etc.), surtout des jaunes, car ils coaguleront et formeront des grumeaux. Il s'agit alors de réchauffer lentement les œufs et d'y incorporer une partie du mélange chaud en les battant.

## VARIÉTÉS

Les œufs de catégorie A doivent tous porter un code, nécessaire pour la traçabilité. Ce code commence par un chiffre de 0 à 3 : 0 pour œuf bio, 1 pour œuf de poules élevées en plein air, 2 pour œuf d'élevage au sol et 3 pour œuf de poules élevées en cage.

## COMMENT CHOISIR ?

S'assurer que la coquille des œufs est intacte. Préférer les œufs réfrigérés, car ils demeurent frais plus longtemps. Lors de l'achat des œufs il est important de vérifier la date de péremption inscrite sur l'emballage. Cette date limite de fraîcheur n'est valable que si les œufs sont conservés dans les conditions adéquates (sous 4 °C avec 70-80% d'humidité).

Les œufs sont classés selon des critères qui diffèrent pour chaque pays. Un œuf de catégorie A a une coquille propre, non fêlée et de forme normale. Son blanc doit être ferme, le jaune centré à l'intérieur de l'œuf. La chambre à air doit être logée dans le gros bout de l'œuf et de petite taille. Les œufs de catégorie B sont surtout utilisés en pâtisserie ou pour la fabrication industrielle de produits à base d'œufs. Quant aux œufs de catégorie C, ils sont transformés en œufs liquides congelés ou en poudre, qui serviront ensuite à la fabrication de pâtisseries, mayonnaise, etc.

En ce qui concerne la taille de l'œuf, il existe également des normes établies pour le classement selon le poids, qui est déterminé par le poids à la douzaine. Ainsi l'œuf «petit» doit peser au moins 42 g; le «moyen», 49 g; le «gros», au moins 56 g et «l'extra gros», au moins 64 g. L'œuf «pee wee», le plus petit, doit peser au moins 42 g et le plus gros, le «jumbo», au moins 70 g.

## QUE FAIRE AVEC ?

L'œuf se consomme tel quel ou est incorporé à d'autres aliments (crêpes, quiches, gâteaux, pâtisseries, crème glacée, boissons). On l'utilise tant pour épaissir et lier les aliments que

pour les rendre onctueux (sauces, soupes, farces, flans, crème pâtissière, crème anglaise, puddings, purée, croquettes, pâtes alimentaires). On l'emploie aussi pour dorer les aliments (pains de viande, chapelure, pains, brioches, tartes), on l'émulsionne (mayonnaise, sauces) et on le monte en neige (mousses, meringues, soufflés). Verser cette préparation dans le restant du liquide chaud également en battant, puis terminer la cuisson. Une cuisson trop rapide ou une cuisson trop longue font tourner les crèmes (crème anglaise, crème pâtissière), elles deviennent granuleuses, aussi est-il préférable de les cuire dans un bain-marie qui assure une cuisson à une température constante. Si la crème est cuite dans une casserole, il faut la retirer du feu dès qu'elle est prise et refroidir la casserole aussitôt en la plongeant dans l'eau froide. Des œufs fêlés ou tachés ne devraient jamais être consommés crus car ils peuvent contenir des micro-organismes nocifs que seule la cuisson permettrait de détruire. Pour vérifier la fraîcheur des œufs, les mettre dans de l'eau froide, ceux qui manquent de fraîcheur flotteront, car leur chambre à air est plus grande que celle des œufs frais, qui se déposeront au fond du récipient.

## COMMENT PRÉPARER ?

À cause de sa haute teneur en eau (75%) et en protéines (13%), il est préférable de cuire l'œuf peu de temps et à basse température. Une cuisson prolongée effectuée à une température trop élevée rend l'œuf caoutchouteux. Œuf à la coque, œuf mollet, œuf dur; Œufs cuits à l'eau dans leur coquille. Le procédé est identique dans les trois cas, seul varie le temps de cuisson qui détermine le degré de cuisson ou la fermeté de l'œuf.

Un œuf dont le blanc commence à coaguler et dont le jaune est encore liquide est dit «à la coque». Un œuf dont le blanc est solide tout en ayant un jaune encore coulant est dit «mollet», tandis qu'un œuf dont le blanc et le jaune sont fermes est dit «cuit dur».

Peu importe la méthode de cuisson utilisée, il vaut mieux que les œufs soient à la température de la pièce lorsqu'on les plonge dans l'eau. On peut aussi faire un trou avec une épingle ou un instrument conçu à cet effet dans la partie arrondie de l'œuf, cette ouverture permet à l'air de s'échapper et empêche l'œuf de se fêler. La cuisson peut débuter à l'eau froide ou à l'eau chaude.

L'ajout d'une pincée de sel ou de 15 ml de vinaigre permet de limiter les dégâts si l'œuf craque, ainsi le blanc coagule immédiatement au bord de la coquille qu'il scelle, ce qui évite que l'œuf ne se répande.

- Début de cuisson à l'eau froide : déposer l'œuf dans une casserole et verser suffisamment d'eau froide afin de le recouvrir complètement. Saler ou vinaigrer l'eau. Chauffer le tout jusqu'à ce que l'eau soit frémissante. À partir de ce moment, il faut compter 3 min pour l'œuf à la coque, 3 à 4 min pour un œuf mollet, et 7 à 10 min pour un œuf dur. Retirer

immédiatement les œufs de l'eau chaude. Quand l'œuf cuit dur est prêt, le passer immédiatement sous l'eau froide pour arrêter la cuisson et prévenir la formation d'un cerne noirâtre ou verdâtre autour du jaune, et pour qu'il soit plus facile à écaler. Pour l'écaler, tapoter l'œuf doucement afin de craqueler la coquille et enlever cette dernière sous l'eau froide.

- Début de cuisson à l'eau chaude: remplir la casserole de suffisamment d'eau pour recouvrir les œufs, amener l'eau à ébullition, saler ou ajouter du vinaigre. Déposer délicatement l'œuf dans l'eau frémissante puis minuter: de 3 à 4 min pour l'œuf à la coque, de 7 à 9 min pour l'œuf mollet; de 10 à 15 min pour l'œuf dur. Passer l'œuf dur sous l'eau froide.

Des œufs fraîchement pondus cuits durs sont plus difficiles à écaler car le blanc adhère encore à la coquille; le blanc se détache plus facilement de la coquille après 3 ou 4 jours. Les œufs très frais exigent un temps de cuisson un peu plus long; des œufs trop vieux seront moins savoureux et auront tendance à flotter. Il faut éviter à tout prix l'ébullition à gros bouillons mais plutôt cuire l'œuf à l'eau frémissante, la coquille risque moins de casser et le blanc ne devient pas caoutchouteux. L'eau de cuisson refroidie peut servir pour arroser les plantes car elle est riche en éléments nutritifs.

Œuf poché :

Œuf sans coquille cuit dans un liquide bouillant vinaigré (30-50 ml/l). Il s'agit de permettre la coagulation rapide du blanc pour éviter qu'il ne se répande. Il est important de ne pas saler l'eau de cuisson car le sel favorise la séparation du blanc et du jaune. Casser l'œuf dans un petit bol et le verser d'un coup et le plus près possible de l'eau bouillante. Par la suite on diminue l'intensité et on laisse pocher environ de 3 à 5 min dans une eau frémissante; le blanc sera alors ferme et le jaune encore moelleux. Retirer l'œuf à l'aide d'une écumoire, l'égoutter quelques instants ou le déposer sur un linge, puis le servir rapidement.

Selon la dimension de la casserole, il est possible de cuire de deux à quatre œufs en même temps. L'œuf poché peut aussi être consommé froid.

Œuf brouillé :

Œuf légèrement battu, c'est-à-dire délayé pour que le jaune soit crevé, auquel on ajoute des assaisonnements au goût; l'ajout d'un peu de lait permet d'obtenir un œuf plus onctueux. On cuit les œufs brouillés dans une poêle épaisse contenant un corps gras à chaleur douce et constante, et en remuant constamment avec une cuillère de bois, pendant 6 à 10 min, selon la quantité. Généralement, on suggère deux œufs par personne. Lorsque l'œuf commence à prendre, on peut lui ajouter des légumes, des champignons, du fromage, du jambon, de la volaille ou des fruits de mer. Ne saler et poivrer qu'en fin de cuisson.

Œuf sur le plat ou œuf au miroir :

L'œuf sur le plat est cuit à feu doux dans une poêle de petite taille, ou au four avec très peu de matières grasses, dans un petit plat individuel. L'instrument doit être petit pour éviter que le blanc ne s'étale trop. Les œufs sont prêts lorsque le blanc est ferme et le jaune, liquide et brillant. À la cuisson, le jaune se couvre d'une mince pellicule translucide qui le fait miroiter, d'où le nom d'œuf au miroir. Si l'on désire éviter ce miroitement, il suffit de couvrir les œufs d'une feuille de papier aluminium lors de la cuisson.

Œuf frit :

L'œuf frit est plongé dans l'huile chaude (arachide ou maïs) et y cuit environ une minute; on ramène le blanc sur le jaune afin que celui-ci ne cuise pas trop. L'œuf est prêt lorsque le blanc commence à dorer; on l'égoutte et on le dépose alors sur un papier absorbant, avant de le servir sur une rôtie.

Œuf filé :

Œuf ou blanc d'œuf battu en omelette, que l'on plonge dans un liquide bouillant en le passant d'abord dans une fine passoire. Les minces filaments qui s'échappent de la passoire figent instantanément au contact du liquide chaud. Cette préparation est très utilisée pour garnir des potages.

Omelette :

Œufs battus assaisonnés de sel et de poivre et cuits à la poêle, auxquels on peut incorporer des fines herbes au moment où on les bat. On peut aussi préparer une garniture (légumes, viande, fromage) qui sera cuite au préalable et que l'on dépose sur l'omelette avant de la plier: c'est l'omelette classique que l'on cuit à feu vif et qui demeure baveuse à l'intérieur. L'omelette plate consiste en œufs battus qui lieront des ingrédients plus consistants: (pomme de terre, jambon, oignon, poivron). On la cuit doucement et on doit la retourner pour la dorer des deux côtés.

L'omelette peut être consistante (telle la frittata italienne et la tortilla espagnole), baveuse et farcie (à la française) ou légère (comme les foo yung chinois) où l'œuf sert surtout à lier la garniture. On cuit l'omelette dans une poêle qui sert de préférence uniquement à cet usage.

Blancs d'œufs en neige :

Des œufs montés en neige sont des blancs d'œufs à la température de la pièce fouettés jusqu'à ce qu'ils deviennent épais et mousseux. Les blancs battus peuvent augmenter jusqu'à huit fois leur volume, particulièrement si on les bat dans un bol en cuivre car il se produit une interaction entre une protéine abondante dans le blanc (conalbumine) et le cuivre. Cette interaction donne une mousse ferme et volumineuse.

Monter des blancs en neige exige certaines précautions. Pour bien les réussir, on doit:

- utiliser des blancs qui sont à la température de la pièce et se servir d'ustensiles bien propres;
- éviter d'utiliser des ustensiles en plastique car ils retiennent les graisses, et tout corps gras réduit le pouvoir moussant des blancs d'œufs; utiliser de préférence un bol en cuivre et ne pas utiliser de récipient en aluminium;
- veiller à ce qu'aucune trace de jaune ne soit mêlée au blanc. Parce que le jaune est constitué d'environ 35 % de matières grasses, une seule goutte fait passer le volume de 135 ml à 40 ml. Par précaution, il est préférable de séparer les œufs dans un bol à part et de ne transvider le blanc que s'il est intact;
- ajouter une pincée de sel ou de crème de tartre au début, ce qui rend la mousse plus ferme. Le sucre sera ajouté lorsque les blancs commencent à se transformer. Les blancs sont à point lorsque le mélange est assez ferme pour former des pointes. Prendre soin de ne pas battre trop longuement, car cela détruit l'élasticité;
- procéder délicatement en intégrant des ingrédients aux blancs en neige afin que l'air accumulé reste dans les blancs.

## COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Les œufs laissés à la température de la pièce perdent en une journée autant de fraîcheur qu'en une semaine dans des conditions adéquates d'entreposage (sous 4 °C avec 70-80% d'humidité).

Les œufs se conservent plus d'un mois au réfrigérateur, dans leur emballage ou placés dans un contenant fermé, qui permet de réduire la perte d'humidité et de prévenir l'absorption des odeurs et des saveurs d'autres aliments. La porte du réfrigérateur, malgré l'usage généralisé, n'est pas l'endroit indiqué, car l'ouverture de la porte entraîne des variations de température.

Placer les œufs la pointe en bas pour éviter que la chambre à air ne soit comprimée et afin que le jaune demeure bien centré; éviter de laver les œufs car cela enlève leur pellicule protectrice et favorise la pénétration des germes. Essuyer les œufs souillés avec un linge sec. Les restes de blancs et de jaunes crus peuvent être entreposés au réfrigérateur dans un contenant fermé (ils s'y conserveront 4 jours).

Les blancs d'œufs et les œufs entiers légèrement battus peuvent être congelés tels quels

environ 4 mois. Les jaunes se conservent au réfrigérateur pendant 4 jours s'ils sont recouverts d'eau froide, ce qui les empêche de sécher; les égoutter avant de les utiliser.

Les jaunes peuvent se congeler seuls ou battus avec le blanc. Ne pas congeler l'œuf entier car sa coquille éclate sous l'effet du froid. Les œufs entiers cuits durs peuvent être conservés jusqu'à une semaine au réfrigérateur.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

L'œuf a une grande valeur nutritive, ce qui n'est pas étonnant puisqu'il sert à reproduire la vie. Il n'existe aucune différence de valeur nutritive entre l'œuf à coquille blanche et l'œuf à coquille brune.

La quantité totale des éléments nutritifs varie selon la taille du jaune et de l'œuf. Les protéines contenues dans l'œuf sont dites «complètes» car elles renferment les huit acides aminés essentiels. Ceux-ci sont essentiels à l'organisme puisqu'il ne peut les fabriquer lui-même; ils doivent donc être fournis par l'alimentation.

Puisque l'œuf contient les huit acides aminés essentiels et dans des proportions équilibrées, l'œuf est utilisé comme référence pour évaluer la teneur en protéines des autres aliments et la qualité de ces protéines.

L'œuf est considéré comme une excellente source de protéines de haute qualité. Les matières grasses sont composées de 32% d'acides gras saturés, 38% d'acides gras monoinsaturés et 14% d'acides gras polyinsaturés, et on retrouve environ 5% de cholestérol, soit 213 mg dans un gros œuf.

L'œuf contient plusieurs vitamines et minéraux. Un œuf de 50 g est riche en vitamine B12; c'est une bonne source de riboflavine, et il contient de la vitamine D, de l'acide folique, de l'acide pantothénique, du phosphore, du zinc, du fer et du potassium

Les éléments nutritifs de l'œuf se répartissent inégalement entre le blanc et le jaune.

Le blanc fournit un peu plus de la moitié des protéines et la plus grande partie du potassium et de la riboflavine.

Le jaune contient les vitamines A et D, la plupart des autres vitamines et minéraux, les trois quarts des calories et la totalité des matières grasses.

Le blanc d'œuf peut parfois causer des allergies alimentaires, c'est pourquoi on ne recommande pas d'introduire le blanc d'œuf dans l'alimentation de l'enfant de moins d'un an.

Cru, le blanc d'œuf contient de l'avidine, une protéine qui se lie à la biotine, vitamine dont elle bloque l'absorption; il est cependant peu probable que cela cause une carence en biotine, car cette dernière est disponible dans plusieurs autres aliments, et une alimentation très riche en blanc d'œuf est plutôt inusitée.

De plus, l'avidine est inactivée par la chaleur. Le blanc d'œuf renferme aussi des protéines qui inhibent la trypsine, un enzyme gastrique sécrété par le pancréas. Cette inhibition de la trypsine n'a lieu que s'il y a une grande consommation de blanc d'œuf cru, ce qui est inusité, et comme pour l'avidine, la trypsine est inactivée par la chaleur.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
145 kcal	12,30 g	0,70 g	10,30 g	11,20 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore
68,60 mg	128,00 mg	2,74 g	355,00 mg	185,00 mg
sucre	cuivre	zinc	fer	manganèse
0,69 g	0,06 mg	1,05 mg	1,75 mg	0,03 mg
vitamin A				
193,00 µg				

[Afficher plus](#)

\* Source de données : AFSSA

## HISTOIRE

Depuis les temps reculés, l'œuf est un symbole de fertilité. Il est depuis longtemps l'objet de cultes, tant païens que religieux, dont l'influence se fait sentir encore aujourd'hui.

Ainsi, dès l'Antiquité on colorait les œufs. Cette coutume existait en particulier chez les Égyptiens, les Chinois, les Perses et les Grecs; on l'observe encore aujourd'hui notamment chez les Ukrainiens.

L'œuf était rare à la fin de l'hiver (moment où les poules pondaient très peu); la reprise de la ponte coïncidait avec le retour du printemps, deux événements qui donnaient lieu à une



fête. Les chrétiens, qui fêtent Pâques à cette époque, y associèrent l'œuf. Cet aliment étant considéré comme gras, il était interdit d'en consommer durant le Carême; on devait donc attendre à Pâques pour le faire.

## Crème aux fruits de la passion [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

## Knepfle [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

## Pâte à crêpes au curry [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

## Madeleines [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

## Tasse à quiche [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

## Far breton [8]

[En savoir plus \[8\]](#)

## Tiramisu au citron [9]

[En savoir plus \[9\]](#)

## Gâteau à la pomme et purée de noisettes [10]

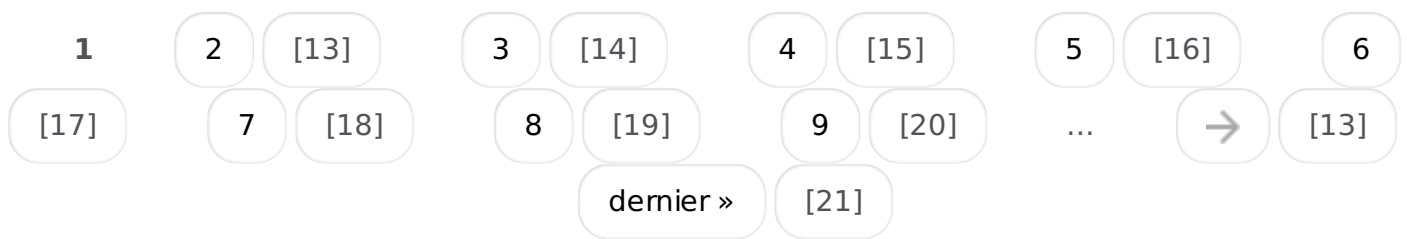
[En savoir plus \[10\]](#)

## Crapiaux aux pommes du morvan [11]

[En savoir plus \[11\]](#)

## Cuajada [12]

[En savoir plus \[12\]](#)



## Liens

- [1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15251>
- [2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15251>
- [3] <https://www.qooq.com/recipes/creme-aux-ruits-de-la-passion-0>
- [4] <https://www.qooq.com/recipes/knepfle>
- [5] <https://www.qooq.com/recipes/pate-crepes-au-curry>
- [6] <https://www.qooq.com/recipes/madeleines>
- [7] <https://www.qooq.com/recipes/tasse-quiche>
- [8] <https://www.qooq.com/recipes/far-breton-0>
- [9] <https://www.qooq.com/recipes/tiramisu-au-citron>
- [10] <https://www.qooq.com/recipes/gateau-la-pomme-et-puree-de-noisettes>
- [11] <https://www.qooq.com/recipes/crapiaux-aux-pommes-du-morvan>
- [12] <https://www.qooq.com/recipes/cuajada>
- [13] <https://www.qooq.com/ingredients/oeufs-entiers?page=1>
- [14] <https://www.qooq.com/ingredients/oeufs-entiers?page=2>
- [15] <https://www.qooq.com/ingredients/oeufs-entiers?page=3>
- [16] <https://www.qooq.com/ingredients/oeufs-entiers?page=4>
- [17] <https://www.qooq.com/ingredients/oeufs-entiers?page=5>
- [18] <https://www.qooq.com/ingredients/oeufs-entiers?page=6>
- [19] <https://www.qooq.com/ingredients/oeufs-entiers?page=7>
- [20] <https://www.qooq.com/ingredients/oeufs-entiers?page=8>
- [21] <https://www.qooq.com/ingredients/oeufs-entiers?page=52>