

L'œuf

Se consomme toute l'année.
Se prépare sous de nombreuses formes.
Le moins cher des aliments protéiques



Qualités nutritionnelles :

Riche en protéines de très bonne qualité.
Source de vitamines A, D, E et B12.
Limiter la consommation à 2 œufs par semaine si on a un taux de « mauvais » cholestérol trop élevé, si le taux est normal : 5 œufs par semaine.

Comment le conserver ?

Un œuf peut être conservé environ quatre semaines à partir de la date de ponte. Il est recommandé de conserver les œufs au réfrigérateur ou au frais et à l'abri de la lumière en vue de garder leur fraîcheur et pour limiter le risque de salmonelles.

Comment le préparer ?

Ne pas laver la coquille, elle est couverte d'un produit naturel empêchant l'infection par les salmonelles.
Se laver les mains après le contact avec la coquille.
Manger rapidement les œufs après la préparation.

Comment l'accommoder ?

En général, nous connaissons bien l'œuf sur le plat, l'œuf dur ou en omelette mais il existe aussi d'autres moyens de le cuire et de le préparer, voici quelques idées :

Œuf mollet

Plongez délicatement l'œuf dans une casserole d'eau bouillante, sur le feu. Laissez passer 6 minutes, sans attendre la reprise de l'ébullition. Sortez alors l'œuf à l'aide d'une écumoire et plongez-le dans de l'eau très froide pour arrêter la cuisson puis écalez-le.

Œuf à la coque

Portez une casserole d'eau à ébullition. Plongez délicatement l'œuf à l'aide d'une cuillère à soupe. Couvrez et faites-le cuire 3 minutes après la reprise de l'ébullition. Retirez l'œuf à l'aide d'une cuillère, passez-le sous de l'eau fraîche, puis présentez-le dans un coquetier.

Œuf brouillé

Beurrez une casserole à fond épais, salez et poivrez. Cassez les œufs dans un bol, battez-les légèrement à l'aide d'un fouet ou d'une spatule et versez les dans la casserole. Faites cuire à feu très doux et ne cessez pas de remuer, jusqu'à ce que la texture devienne crémeuse.

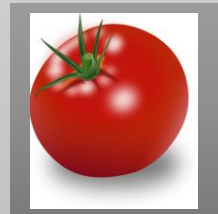
Œuf cocotte

Préchauffez le four à 180°C. Beurrez un ramequin allant au four, ajoutez un fond de crème liquide, du sel et du poivre, des fines herbes et cassez-y un œuf sans percer les jaunes. Placer le ramequin dans un plat et ajoutez de l'eau dans le plat, jusqu'à mi-hauteur du ramequin. Enfournez le tout et faites ainsi cuire au bain marie, pendant 10 à 15 minutes.

On le retrouve également dans les quiches, flans et crèmes...L'œuf, associé à une portion de légumes et une portion de féculents constituera un plat équilibré.

La tomate

Privilégier la tomate en été.
Peu calorique, elle peut se consommer crue ou cuite dans beaucoup de préparations.



Qualités nutritionnelles :

Très riche en antioxydants et en particulier en lycopène qui lui donne sa couleur rouge.

Ces composés préviendraient le développement des maladies cardiovasculaires et de certains cancers.

La tomate est aussi source de vitamines A, C et E.

Comment la conserver ?

La conserver à température ambiante pour garder toute sa saveur et ne la mettre au réfrigérateur qu'en cas de grosse chaleur.

Comment la préparer ?

Bien laver la tomate si on veut la consommer avec la peau.

Pour peler la tomate, la plonger dans l'eau bouillante. Attendre 1 minute et la peau se détache d'elle-même en la passant sous l'eau froide.

Comment l'accommoder ?

On peut la consommer crue en salade, coupée en tranches avec un peu de sel et un filet d'huile d'olive ou avec olives, féta, oignons blancs etc. On peut y ajouter du jambon, des pâtes froides, du riz, du maïs, du thon en boîte, etc... pour faire un plat complet. On peut la consommer cuite dans des soupes ou en sauces.

Quelques idées de préparation : En sauce, avec ou sans viande hachée revenue dans un peu d'huile, avec oignons, olives, etc. Cette sauce peut accompagner un plat de pâtes ou de riz.

Elle peut être faite à base de tomates fraîches ou sous forme de conserves : ketchup, concentré de tomates, coulis, pulpe de tomate, etc. Il faut surveiller pour ces dernières, les additifs et la teneur en sel ou en sucre.

Pour accompagner un plat de viande, on peut couper des tomates en deux, enlever un peu de graines, ajouter sur le dessus un hachis d'ail et de persil, un filet huile olive, chapelure et cuire environ 30 min. à 190°C ou sans chapelure 5 à 6 min dans un four à micro-ondes.

Faire revenir des tomates avec ou sans poivron dans un peu d'huile d'olive avec des oignons et une gousse d'ail et verser dessus des œufs brouillés ou battus en omelette. Laisser cuire doucement. Servir avec du riz ou des pâtes.

Recettes : Tomates farcies : (pour 4 personnes) :

Acheter 500 g de chair à saucisse déjà préparée avec de l'oignon.

Couper le haut de 4 grosses tomates et les évider. Poivrer et saler l'intérieur et les retourner sur un papier absorbant pour les égoutter.

Mettre la farce à l'intérieur mélangée avec les morceaux de tomates que l'on a retirés et remettre les chapeaux. Arroser d'un filet d'huile d'olive.

Faire cuire au four préchauffé à 180°C pendant 1 heure environ.

Servir avec du riz, pâtes, semoule, etc.