Avec Odette Morin

odemorin@journaldescitoyens.ca
www.journaldescitoyens.ca
Édition de janvier 2019

L'œuf ou la poule?

Nous consommons depuis fort longtemps toutes sortes de volatiles sauvages, ainsi que leurs œufs.

Dès les débuts de la domestication de ces petites bêtes à plumes, les Égyptiens avaient conçu un système de couvaison artificielle utilisant des fours à basse température. Pendant très longtemps, il semble que les gens trouvaient plus profitable de laisser l'œuf devenir poule ou coq. Même si Apicus, ce célèbre gastronome romain, avait rédigé de nombreuses recettes à base d'œufs, le peuple continua encore longtemps à favoriser la poule au détriment de l'œuf. Ce serait les Chinois qui auraient vu l'œuf d'un autre œil, considérant celui-ci comme un excellent apport nutritionnel. Ils seraient ainsi responsables du développement de plusieurs races de poules pondeuses qui seraient les ancêtres de nos poules modernes.

Vers le début des années 80, l'œuf (dont le jaune contient du cholestérol) fut envoyé au banc des accusés, il eut alors très mauvaise presse. À cette époque, on semblait croire que seul le cholestérol était responsable de l'augmentation fulgurante des maladies cardio-vasculaires. Plus tard, les experts découvrirent que les grands coupables étaient plutôt les gras saturés et surtout, les gras trans. Ces derniers avaient, depuis quelques années, séduit tous les industriels de l'agroalimentaire grâce à leur très bas prix et à leur durée de conservation quasi illimitée. Hélas, le mal était fait et la consommation d'œufs avait déjà chuté d'environ 25 %. Pour plusieurs, le problème avec les œufs serait plutôt de les accompagner de trucs dégoulinant de gras saturé et chargés de sel. Une étude récente démontre que le jaune d'œuf, riche en cholestérol, mais faible en gras saturés, a un effet mineur sur le taux de cholestérol sanguin.

L'œuf est une source de protéines d'excellente qualité, car celles-ci renferment les neuf acides aminés nécessaires à leur absorption. Il contient de la choline, incontournable dans le développement (chez le fœtus et le nourrisson) et le fonctionnement du cerveau particulièrement le centre de la mémoire. L'œuf contient des caroténoïdes (lutéine et zéaxantine) qui ont des effets antioxydants. Finalement, l'œuf contient plusieurs vitamines : A, D, E, B2, B12, B9 ou acide folique. Il est aussi une bonne source de phosphore, de sélénium, de zinc, etc.

L'œuf oméga-3 est obtenu, simplement en ajoutant des graines de lin à l'alimentation des poules pondeuses. Il fournit de 25 à 30 % de nos besoins en AAL (acide alpha linoléique). Il renferme aussi deux oméga-3 habituellement retrouvés dans les poissons gras soit l'AEP et l'ADH.

En cuisine, à moins d'être végétalien, l'œuf est un incontournable. On peut le manger frit, brouillé, en omelette, poché, bouilli dans sa coquille, il agit comme liant dans plusieurs recettes de croquettes, de terrines, etc. Il joue un rôle primordial en pâtisserie et dans une multitude de desserts comme les mousses, les flans, les meringues, etc.

Va te faire cuire un œuf!

Loin de moi l'idée de vous crier des injures, mais on peut se demander, même si tous ces œufs sont cuits dans leur coquille, quelle est la différence entre un œuf à la coque, un œuf mollet, un œuf cuit dur et quel est le temps de cuisson pour chacune de ces options. Pour rendre une chose simple compliquée, je vous dirais qu'il y a plusieurs facteurs à considérer. La grosseur de l'œuf et sa température, fraichement sorti du frigo ou à la température de la pièce? Le fait de le mettre dans l'eau froide ou dans l'eau bouillante. Le fait de le préparer au bord de la mer ou en hautes montagnes. En effet, l'œuf prend plus de temps à cuire en altitude!

L'œuf à la coque est le moins cuit d'entre eux. Destiné à être mangé dans un coquetier, il est un peu baveux. On enlève seulement le haut de la coquille et l'on y trempe des mouillettes (bâtonnets de pain grillé). L'œuf mollet conserve un jaune coulant, tandis que le blanc est complètement cuit. Finalement, avec l'œuf dur, le blanc et le jaune sont complètement solidifiés. L'œuf dur s'emporte en pique-nique, il est très bon dans les salades, les sandwichs, certaines béchamels et pour la préparation des œufs mimosa. Ces derniers sont coupés en deux sur la longueur, on retire les jaunes pour les mélanger à de la mayonnaise, on remet la préparation dans les cavités idéalement à l'aide d'une poche à pâtisserie et l'on saupoudre le tout de paprika.

La méthode la plus sûre pour faire bouillir des œufs est de les placer dans une casserole et de les recouvrir de deux centimètres d'eau ni chaude ni glacée. On place la casserole sur un feu vif et l'on commence à compter le temps de cuisson à partir du point d'ébullition. On règle le feu à moyen fort pour que les œufs s'entrechoquent le moins possible. Certains plongent leurs œufs dans l'eau bouillante, sauf que de cette façon, ils peuvent se fêler et couler. En ajoutant du vinaigre à l'eau de cuisson, si fêlure il y a, le vinaigre provoquera la coagulation rapide des fuites de blanc. Une autre méthode consiste à percer la coquille au niveau de la chambre à air qui est située à l'extrémité arrondie de l'œuf. Ceci permettrait un certain relâchement de la pression qui empêcherait l'œuf de fêler. Après la cuisson, pour aider à faire décoller la membrane du blanc, on plonge les œufs dans l'eau froide pendant quelques minutes. Ensuite, on les tapote de tout côté sur le plan de travail et on les fait rouler en mettant un peu de pression avec la paume de la main. En suivant cette méthode, ils sont généralement plus faciles à éplucher.

L'œuf à la coque – pour un œuf classé « gros », 3 minutes à partir de l'ébullition.

L'œuf mollet – pour un œuf classé « gros », 4 minutes à partir de l'ébullition.

L'œuf cuit dur – pour un œuf classé « gros », 7 minutes à partir de l'ébullition.

Bon appétit!