

LES OEUFS



Une des meilleures protéines qui soit, à condition de bien les choisir (type 0). Peu cher, les oeufs se plient par ailleurs à tous nos désirs et toutes nos envies, quel que soit le repas.

	Œuf à la coque	Œuf dur	Œuf au plat
Magnésium	11,7	14	10
Calcium	150	41	67,1
Fer	1,9	1,72	2,6
Zinc	0,93	1,27	1,7
Sélénium	15,1	7,1	23,8
Iode	50,4	49,7	54,5
Protéines	13,8	13,5	12,2
Lipides	9,82	8,62	9,72
Rétinol	132	61,5	115
Bétacarotène	11	11	11
Vitamine D	1,28	1,12	0,74
Vitamine E	2,17	1,03	1,04
Vitamine B2	0,41	0,51	0,39
Vitamine B5	1,34	1,4	1,37
Vitamine B9	57	44	40
Vitamine B1	0,96	1,11	0,86
Cholestérol	222	355	736

● LES RECETTES

- Quiches
- Frittata/omelette
- Œuf poché au coulis de ratatouille
- Œufs aux champignons sur toasts ou avec croûtons
- Flan au brocciu ou ricotta et à la betterave
- Œufs Mimosa (à servir avec des poireaux vapeur ou des feuilles de salade verte ou sardines ou saumon fumé)
- Chou rave et œuf mollet
- Œufs cocotte, la base
- Soufflés

● QUICHES

01

Les combinaisons sont infinies !

- Vous trouverez ici, une recette de pâte à tarte que vous pouvez adapter en utilisant les farines que vous avez dans votre placard. Elle se conserve 3 jours au réfrigérateur, vous pouvez donc la faire en double le week-end pour une tarte sucrée et une tarte salée la semaine.
- Si vous l'utilisez en version sucrée, saupoudrez et tapissez le fond de la pâte, d'un fin film de sucre avant d'y déposer les fruits.
- En version salée, vous trouverez également ci-dessous, une recette d'appareil à mélanger avec les légumes, les fromages ou les éléments que vous aurez choisis.
- Les tartes salées peuvent également être faites, avec un moule tapissé de 2 galettes de sarrasin. C'est ultra rapide et délicieux !

A MELANGER ET COMBINER A L'APPAREIL POUR FAIRE DE VOTRE QUICHE, UNE QUICHE UNIQUE

- **EPINARDS ET FÉTA**
- **BROCOLIS ET COURGETTES**
- **PLEUROTES (OU AUTRE CHAMPIGNONS) ET MARRONS**
- **POMMES, COPEAUX DE FROMAGE DE BREBIS ET PIGNONS DE PIN**
- **POIREAUX**
- **MOUTARDE (TAPISSER LE FOND DE LA PÂTE) ET TOMATES**

PATE A TARTE



Ingrédients

- 250 g de farine (j'aime beaucoup le mix farine de sarrasin et farine de blé complet).
- 100 ml d'huile d'olive
- 100 ml d'eau
- 1 cuillère à café rase de levure chimique
- 1 petite pincée de sel

Etapas

- Mettre tous les éléments dans une boîte fermée hermétiquement, et secouez comme un cocktail jusqu'à ce que la pâte forme une masse compacte.
- Pétrissez là légèrement, formez une boule et laissez-la reposer au minimum 30mn avant de la façonner.

APPAREIL A QUICHE



Ingrédients

- 100 ml de crème liquide (crème fraîche ou soja cuisine)
- 130 g de ricotta ou de fromage frais
- 3 oeufs
- Sel et poivre à votre convenance

Etapas

- Battre tous les ingrédients, puis mélangez aux légumes, fromages ou autres éléments choisis.

● FRITTATAS / OMELETTES

02

APPAREIL A FRITTATA

Ingrédients

- 2 œufs par personne
- Sel, poivre à votre convenance
- Prévoir herbes fraîches ou sèches

Etapes

- Mélangez les œufs et les éléments de votre choix
- Salez, poivrez
- Faites dorer votre frittata dans une poêle bien chaude. Si elle est très épaisse, passez la au four quelques minutes.

**A DEGUSTER CHAUDE, TIEDE OU FROIDE A L'ESPAGNOL.
AU PETIT DÉJEUNER, AU BUREAU, AU DÉJEUNER, DÎNER OU A
L'APÉRO COUPÉE EN DÉS.**

IDÉES DE FRITTATA/OMELETTE ASSOCIEZ SELON VOS GOUTS : LEGUMES, FROMAGES, HERBES...

- **Champignons et épinards/blettes/poireaux**
 - Poireaux/Zaatar
- **Courges rôties et légumes verts**
 - Brocolis, fromage de brebis
- **Courgettes, menthe et chèvre cendré ou frais (à servir saupoudrez de pignons de pin toastés)**
 - Tomates grillées et thym
 - Poivrons et origan
- **Pommes de terre et haricots verts**
 - Mélange d'automne : 1 oignon, 2 carottes émincées, 1 poignée de champignons, 200g de marrons sous-vides.

LES OEUFS

03 FRITTATAS OIGNONS ET THYM (INSPIRÉE D'UNE RECETTE DU NEW YORK TIMES COOKING)

Ingrédients

- 8 oeufs
- Environ 500 g d'oignons hachés
- 1 CàS de vinaigre de vin
- 2 gousses d'ail
- 1 CàS de thym (ou origan)
- 2 CàS de lait ou lait végétal
- sel et poivre
- Huile d'olive

Etapes

- Faites sauter les oignons hachés dans une poêle avec 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, jusqu'à ce qu'ils soient tendres (environ 5 mn).
- Ajoutez le sel, le poivre, le thym et l'ail hachée et continuez à faire sauter, jusqu'à ce que le tout soit coloré (5 minutes de plus).
- Dans un bol, battez les oeufs puis ajoutez-les à la poêle et continuez à cuire sur feu doux. Lorsque les oeufs ont pris sur le fond de la frittata, placez la poêle dans le four sous le grill et continuez la cuisson, en surveillant attentivement, jusqu'à ce que le dessus soit doré.
- Servir avec une salade verte ou une salade de tomates l'été.

● FRITTATAS HERBES ET OLIVES (OU NOIX DE GRENOBLE)

04 Ingrédients

- 1 gros oignon jaune
- 2 gousses d'ail
- 3 CàS d'olives noires hachées ou de noix de Grenoble
- 6 CàS de persil haché
- 6 CàS de basilic haché
- 3 CàS d'aneth fraîche hachée
- 3 CàS de menthe fraîche hachée
- 2 cuillères à café de thym ou origan
- 8 oeufs
- 1/2 verre de lait ou lait végétal
- Sel et poivre
- Huile d'olive
- Féta (optionnel)

Étapes

- Faites sautez l'oignon et l'ail haché dans une poêle avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive pendant quelques minutes, les oignons doivent être translucides mais rien ne doit être grillé.
- Ajoutez les olives (ou les noix de Grenoble hachées si vous avez pris cette option) et les herbes, mélangez bien et laissez cuire 2 à 3 minutes, pendant que vous battrez les oeufs, le lait, le sel et le poivre.
- Baissez le feu (moyen) et ajoutez les oeufs à la poêle en veillant à bien distribuer les herbes, olives ou noix.
- Laissez cuire quelques minutes jusqu'à ce que les oeufs soient cuits. Vous pouvez aussi mettre la poêle dans le four à 180° quelques minutes pour vous assurer que la frittata soit cuite de chaque côté.
- Consommez chaude, tiède ou froide avec un peu de féta émiettée (optionnel)

05 **ŒUF POCHÉ AU COULIS DE RATATOUILLE – RECETTE DE THIERRY MARX EXTRAITE DE « L'ASSIETTE SANTÉ »**

Ingrédients

- 1 petite boîte de ratatouille
- 1 à 2 œufs par personne
- Pain frit, grillé ou croutons
- Sel, poivre

Etapas

- Mixer la ratatouille (ou pas...) pour en faire un coulis
- Faire chauffer dans une poêle, puis lorsque c'est bien chaud casser les œufs dans le mélange.
- Cuire les 4 œufs de sorte que le blanc soit cuit mais le jaune coulant.
- Servir avec du pain grillé ou frit ou avec des croutons

Ingrédients

- 400g de champignons
- 1 gousse d'ail et 2 cuillères à soupe de ciboulette
- 4 œufs durs et 200g de pain
- 50cl de crème fraîche et 100ml d'eau
- Sel, poivre

Etapas

- Coupez le pain en petits cubes et faites-le rôtir dans une poêle avec un peu d'huile d'olive et 1 cuillère à café de thym et réservez.
- Cuire les 4 œufs de sorte qu'ils soient durs mais le jaune peut rester coulant.
- Faites sauter les champignons coupés dans une poêle avec une CàS d'huile d'olive pendant environ 8mn. Lorsqu'ils sont cuits, sortez-les du feu, prélevez la moitié et mixez-la avec la crème et l'eau jusqu'à obtenir une texture lisse.
- Disposez les champignons dans 4 assiettes, ajoutez les œufs écalés, versez l'émulsion par-dessus, puis ajoutez les croutons et saupoudrez de ciboulette hachée.

ŒUFS AUX CHAMPIGNONS SUR TOASTS OU AVEC CROÛTONS – RECETTE DE LA CHEF DE L'OURSE À NANTES, CÉLINE MINGAM **06**

LES OEUFS

PARFAIT POUR UNE ENTRÉE, MAIS VOUS POUVEZ DOUBLER LES PORTIONS DE CHAMPIGNONS, CRÈME ET EAU POUR UN PLAT PRINCIPAL.

● POLENTA AUX OEUFS, TOMATES ET FROMAGES

07

Ingrédients

- 1 tasse de polenta, à cuire selon les indications du paquet
- 50 g de mozzarella
- 1 bocal de sauce tomate à la provençal
- 400 g d'épinards ou blettes ou autres légumes
- 150 g de jambon (optional)
- 4 oeufs
- 2 Càs de Parmesan
- Sel et poivre
- 1 Càs de thym ou origan ou 2 Càs de basilic ou persil frais (optionnel)

Etapas

- Faites chauffer votre four à 180° et huilez un plat a gratin.
- Coupez la mozzarella en petits morceaux.
- Portez à ébullition 4 tasses d'eau chaude, ajoutez les herbes sèches si vous avez choisi cette option et ajoutez graduellement la polenta tout en remuant vivement pendant environ 3 mn.
- Ôtez du feu, salez et poivrez, ajoutez la mozzarella et 2 Càs d'huile d'olive, tout en continuant à bien mélanger. Le mélange doit être encore plutôt liquide. S'il ne l'est pas ajoutez un peu d'eau.
- Etalez la polenta dans le plat à gratin et recouvrez la de légumes et de la sauce tomate.
- Faites 4 puits dans la polenta et cassez les oeufs dans chacun des puits, puis saupoudrez de parmesan.
- Enfournez pour 15 mn jusqu'à ce que les oeufs soient cuits à votre convenance.
- Servez saupoudré de basilic ou persil frais

08 FLAN AU BROCCIU OU RICOTTA ET À LA BETTERAVE (RECETTE DU MAGAZINE ELLE)

Ingrédients

- 2 oeufs
- 15 cl de lait ou lait végétal
- 50 g de farine de riz
- 1 gousse d'ail
- 250 g de brocciu ou ricotta
- 1 betterave cuite pelée
- 1 bouquet de ciboulette
- 1 bouquet de menthe
- 1 bouquet de persil plat
- Sel et poivre

Étapes

- Faites chauffer votre four à 160° et huilez un plat à gratin.
- Rincez et essorez les herbes, puis hachez-les.
- Battez les œufs et le lait dans un saladier. Ajoutez la farine de riz, les herbes et l'ail hachés, et mélangez. Coupez la betterave en petits dés.
- Disposez le brocciu ou ricotta, dans le plat à gratin. Versez le mélange précédent par-dessus ainsi que les dés de betterave et mélangez légèrement à la fourchette. Faites cuire 20mn au four. Servez tiède ou froid, avec une salade.

09 SALADE D'OEUFS MIMOSA À MA FAÇON (SANS MAYONNAISE)

09 Ingrédients

- 4 oeufs
- 4 cuil. à café de tofu soyeux ou de fromage blanc
- 2 cuillères à café de ciboulette hachée
- 1 cuillère à café de câpres hachées
- 1 CàS de vinaigre
- 2 CàS d'huile d'olive
- Sel
- Poivre

Etapas

- Mélangez le tofu ou fromage blanc avec l'huile d'olive, le vinaigre, la ciboulette, le sel et le poivre et les câpres hachées, jusqu'à obtenir une crème lisse.
- Faites cuire les oeufs 10 mn, puis coupez les, hachez jaunes et blancs très finement et ajoutez ce mélange à la préparation précédente.
- Vérifiez l'assaisonnement, ajoutez, vinaigre, sel ou poivre si nécessaire.
- Vous pouvez présenter cette salade sur des poireaux ou asperges vapeur, sur des toasts de pain grillé ou avec des sardines ou saumon fumé ou dans un sandwich avec des tomates et de la salade.

● SOUPE OEUFS, CITRON ET LÉGUMES VERTS (SCAROLE FATIGUÉE, EPINARDS, FEUILLES DE CÉLERI, CRESSON...)

10 Ingrédients

- 5 tasses de bouillon de volaille ou légumes
- 1/2 tasse de riz
- 4 ou 5 tasses de légumes verts, type épinards ou salade verte fatiguée
- 4 oeufs
- 2 ou 3 Càs de jus de citron
- 1/2 Càs de zeste de citron
- Sel et poivre

Étapes

- Zester le citron et pressez en le jus.
- Dans une large casserole, faites chauffer le bouillon et ajoutez le riz. Faites cuire jusqu'à ce qu'il soit tendre mais ferme sous la dent.
- Ajoutez alors les feuilles de légumes verts pour 5 mn.
- Dans un saladier, mélangez les oeufs avec le jus de citron et ajoutez progressivement des demi-tasses de bouillon au riz, en mélangeant bien, jusqu'à ce que tout le riz et le liquide soient mélangés aux oeufs.
- Remettez sur le feu doux quelques instants jusqu'à ce que la soupe ait épaissi (2 à 3 minutes).
- Vérifiez l'assaisonnement, sel, poivre et jus et zeste de citron et servez avec des croutons dorés au four.

● CHOU RAVE, NAVET, CÉLERI RAVE, OU ASPERGES CRÈME DE PARMESAN ET OEUFS MOLLET.

11

Ingrédients

- 4 oeufs
- 150 à 200 g de légumes cuits à la vapeur par personne (environ 1/2 chou rave , 3 petits navets navets ou 4 asperges vertes...)
- 150 g de parmesan
- 50 cl de crème fraîche
- sel, poivre
- 1 CàS de ciboulette ou persil haché
- 4 tranches de pain grillé

Étapes

- Cuire les légumes à la vapeur.
- Cuire les oeufs environ 6 mn. Dès qu'ils sont cuits, placez les dans un bol d'eau froide pour stopper la cuisson
- Faites chauffer la crème sur feu doux et mélangez la avec le parmesan, poivrez et salez.
- Ecalez les oeufs délicatement.
- Dans chaque assiette, placez les légumes vapeur et la crème divisée en 4 parts.
- Placez sur le dessus un oeuf et de la ciboulette hachée puis servez avec le pain grillé.



LES OEUFS COCOTTE

12

Ingrédients

- 4 oeufs
- 4 Càs de crème fraîche ou crème végétale
- sel, poivre
- 4 tranches de pain grillé

Etapes

- Placez dans chaque ramequin, une 1/2 cuillère à soupe de crème, puis cassez un oeuf, puis ajoutez la garniture souhaitée, avant de recouvrir du reste de la Càs de crème.
- Enfournez pour environ 10 mn, surveillez vos oeufs de sorte qu'ils ne soient pas trop cuits, le jaune doit rester coulant.
- A servir avec des mouillettes ou tranches de pain grillé

IDÉES DE GARNITURE POUR OEUFS COCOTTE

- **COMTÉ OU GRUYÈRE RÂPÉ OU AUTRE FROMAGE AVEC UN PEU DE NOIX DE MUSCADE**

OU

- **AVEC N'IMPORTE QUEL RESTE DE LÉGUMES MAIS CELA FONCTIONNE TRÈS BIEN AVEC DES CHAMPIGNONS CUITS, DES ASPERGES, DU CHOU-FLEUR, DES COURGETTES OU DES AUBERGINES ET DU PERSIL OU BASILIC HACHE**

OU

- **JAMBONS COUPÉS EN DÉS**
- **CHOU-FLEUR ET ROQUEFORT**
- **ANCHOIS ET CAPRES**
- **SAUMON FUMÉ**
- **BUTTERNUT ET LARD FUMÉ**
- **AUX ÉPINARDS À LA CRÈME**
- **MAQUEREAU FUMÉ ET CRESSON**

LES OEUFS

Les combinaisons sont infinies !

Essayez vous à mélanger 1 légume + 1 fromage + 1 épice.

Les enfants adorent les faire et les manger!

● SOUFFLES

13

APPAREIL A SOUFFLE

Ingrédients

- 500ml de lait végétal ou entier
- Huile d'olive
- 50g de farine
- 4 oeufs
- Sel et poivre et noix de muscade à votre convenance

Etapes

- Séparez les blancs des jaunes d'œufs.
- Beurrez un moule à soufflé ou des ramequins individuels, puis farinez les bords.
- Préparez un roux en faisant fondre la farine dans une bonne cuillère à soupe d'huile d'olive.
- Ajoutez ensuite petit à petit le lait jusqu'à obtenir une béchamel bien crémeuse.
- Salez, poivrez et ajoutez la noix de muscade si vous le souhaitez.
- Incorporez alors les jaunes d'œufs l'un après l'autre en mélangeant bien, puis les éléments que vous aurez choisi pour parfumer votre soufflé (fromage, légumes, lards, jambon, saumon fumé, foie de volaille haché...)
- Au dernier moment, montez le blanc des œufs en neige, incorporez délicatement au mélange précédent et versez dans le moule de cuisson. Il ne doit être rempli qu'à moitié car le soufflé va monter.
- Enfournez vite pour 25 mn, servez aussitôt sorti du four.

IDÉES DE SOUFLÉS

- **125 G DE COMTÉ, GRUYÈRE RÂPÉ OU AUTRE FROMAGE OU**
- **125 G DE FOIE DE VOLAILLE ET GROS BOUQUET DE PERSIL HACHE OU**
- **125 G DE PLEUROTÉS (OU AUTRE CHAMPIGNONS) OU**
 - **AUBERGINES OU**
 - **JAMBONS COUPÉS EN DÉS OU**
 - **CHOU-FLEUR ET ROQUEFORT OU**
 - **ANCHOIS ET CAPRES OU**
 - **SAUMON FUMÉ OU**
 - **BUTTERNUT ET LARD FUMÉ OU**
 - **AUX ÉPINARDS À LA CRÈME**

LES OEUFS

Là aussi les combinaisons sont infinies !
Grand classique de la cuisine française, il peut être festif et faire un plat unique pour recevoir. Vous pouvez préparer tous les éléments et le faire cuire au dernier moment. Attention, c'est le type de recette à servir immédiatement, un soufflé n'attend pas au risque de ressembler à une crêpe !