



VOLAILE

DE CHEZ NOUS

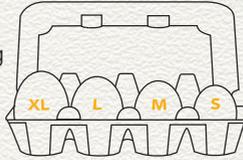
L'OEUF

10 RECETTES DE CHEZ NOUS

4 CATÉGORIES DE POIDS

XL
ou « très gros »
poids supérieur à 73 g

L
ou « gros »
poids entre 63 et 73 g



M
ou « moyen »
poids entre 53 et 63 g

S
ou « petit »
poids inférieur à 53 g

COMMENT DÉCODER VOS ŒUFS ?

Il existe en Wallonie divers types de production d'œufs et les seules mentions autorisées à figurer sur les emballages sont, depuis le 01 janvier 2004, un numéro complet d'enregistrement estampillé sur l'œuf :



Vous pouvez identifier la provenance d'un œuf via son marquage.

COMMENT LES VENDRE ?

Les œufs vendus directement par le producteur au consommateur peuvent être vendus non calibrés, non triés et non marqués ; par contre si les œufs sont écoulés via des revendeurs, ils doivent être triés dans un centre d'emballage agréé par l'AFSCA (Agence Fédérale pour la Sécurité de la Chaîne Alimentaire).

Sur l'emballage, les indications suivantes doivent être apposées :

- La **date de consommation** est de maximum 28 jours après la ponte
- L'indication recommandant au consommateur de **conserver** les œufs au frais et à l'abri de la lumière après leur achat
- La **catégorie** de poids et la catégorie de qualité des œufs (A : seul vendus au consommateur)
- De manière lisible, la mention du **mode d'élevage**
Le code de la **station d'emballage**

UN CHIFFRE INDIQUANT LE MODE D'ÉLEVAGE :

0 pour la production biologique :

alimentation bio, poules sur prairie, une poule pour 4m² et 6 poules maximum par m² de surface utilisable.

1 pour la production plein air :

poules sur prairie, une poule pour 4m² et 9 poules maximum par m² de surface utilisable.

2 pour la production de poules au sol :

pas plus de 9 poules maximum par m² de surface utilisable.

3 pour la production d'œufs en cage aménagée :

les cages sont aménagées d'un nid, d'un perchoir et d'une aire de grattage.

Ce type de production, en cage aménagée, prendra fin au 1 janvier 2028.

UN CODE COMPOSÉ DE 2 LETTRES : ex. BE pour la Belgique.

LE CODE DE LA PROVINCE : « 1 » Anvers « 2 » Brabant wallon/Brabant flamand « 3 » Flandre orientale « 4 » Flandre occidentale « 5 » Hainaut « 6 » Liège « 7 » Limbourg « 8 » Luxembourg « 9 » Namur

UN NUMÉRO QUI EST LE CODE UNIQUE À CHAQUE EXPLOITATION (3 chiffres)

DES SUGGESTIONS PARMI D'AUTRES...

Il existe mille et une façons pour **colorer les œufs naturellement** : bruns avec des épluchures d'oignons, verts avec des épinards, rouges avec des betteraves, ... il suffit d'ajouter ces ingrédients à l'eau de cuisson des œufs.

Les œufs se consomment **sous toutes les formes** : à la coque ou « toqués », brouillés, en cocotte, durs, en omelette, mollets, pochés ou encore sur le plat.

L'œuf écaillé se prête à toutes sortes de **fantaisies** : un champignon en posant simplement une rondelle de tomate sur le sommet, ... Essayer de reproduire des animaux tels des souris, des poussins, des lapins ... !

Si l'œuf est accidentellement ébréché une fois dans l'eau?

Ajoutez un peu de sel ou du vinaigre à l'eau de cuisson pour rapidement colmater la brèche.



Comment savoir si un œuf est cru ou cuit ?

Il suffit de le faire tourner sur une surface plane. L'œuf tourne comme une toupille, il est cuit dur ! Il tanguet et tourne peu, il est cru !

*Liens utiles : <https://www.apaqw.be/fr/informations-generales-sur-les-oeufs-wallons>
<https://www.celagri.be/comment-connaître-l'origine-des-oeufs>*

CONSEIL DE CONSERVATION

Conserver les œufs dans un endroit frais, sombre, dépourvu d'odeurs étrangères et à température constante.

Ne jamais laver la coquille des œufs, celle-ci perdrait la pellicule qui précisément assure une meilleure conservation.

PRIX ?

Les œufs constituent une source de protéines, vitamines, ... très bon marché : une petite comparaison des prix par 100 g d'aliments suffira pour vous en convaincre !



CONSEIL D'UTILISATION

De 1 à 10 jours après la ponte : à la coque, poché, tartare, blanc en neige, mayonnaise, cocktail

De 11 jours à 15 jours : omelette, sur le plat, mollet

De 16 à 21 jours : pâtisserie, cuit dur, ...

Un œuf reste consommable 4 semaines après la date de ponte. Après la date, une astuce de grand-mère, « non confirmée » par la science mais qui a fait ses preuves, consiste à faire le test de l'eau. Plongez l'œuf dans un grand verre d'eau, si l'œuf remonte, il n'est plus consommable, s'il reste dans le fond, il est consommable.

Pour faire des œufs durs, ne pas utiliser des œufs trop frais (ils s'écaillent plus difficilement). Un œuf dur ne se conserve que 48 heures maximum.

CONSEILS DIÉTÉTIQUES

- Cuit peu de temps, l'œuf conserve mieux ses vitamines.
- Un œuf cuit dur ne doit pas rester dans l'eau bouillante plus de 10 minutes afin d'éviter une couleur verdâtre.
- Sur le plan nutritionnel, les œufs sont excellents. C'est une très bonne source de protéines équilibrées, avec tous les acides aminés essentiels.
- Manger des œufs aide à stabiliser le sucre dans le sang et à procurer une bonne structure à notre corps.
- Les œufs donnent une bonne sensation de satiété, ce qui contribue à réduire le grignotage et la quantité de nourriture absorbée le reste de la journée.

NUTRITION

LES PROTÉINES : Rôle des protéines pour le corps humain : de manière imagée, on peut dire que les protéines constituent les briques du corps. Elles sont composées d'acides aminés, dont certains sont essentiels et ne peuvent être fabriqués naturellement et doivent être apportés par l'alimentation. C'est pourquoi, l'œuf est un aliment très intéressant, car il constitue une des meilleures sources de protéines, sa digestibilité est élevée et il a une composition en acides aminés capables de couvrir l'ensemble des besoins de l'organisme.

LES VITAMINES : Dose journalière

	A	D	E	K
Enfants	50%	10%	20%	20%
Adultes	20%	10%	10%	10%

+ Vitamines hydrosolubles du groupe B en doses intéressantes également.

LES MINÉRAUX ET OLIGO-ÉLÉMENTS : La composition minérale moyenne de l'œuf entier montre que 100 g permettent de couvrir 20% et plus des apports nutritionnels recommandés chez l'adulte pour ce qui concerne le potassium, le phosphore, l'iode et le sélénium. L'alimentation de la poule joue un rôle important dans la variabilité des teneurs en minéraux. Une alimentation spécifique de la poule permet d'augmenter la teneur de certains minéraux et oligo-éléments.

LE CHOLESTÉROL

Durant des années, les médecins ont déconseillé la consommation trop fréquente d'œuf, car celui-ci contient entre 210 et 250 mg de cholestérol. Aujourd'hui, les recherches démontrent que les effets du cholestérol ingéré ont peu d'impact sur la teneur en cholestérol sanguin. Manger des aliments riches en acides gras saturés est plus susceptible d'augmenter le niveau de cholestérol sanguin que de manger des aliments riches en cholestérol. Dès lors, la consommation de 2 à 3 œufs par jour ne présenterait pas un risque accru de développer des maladies cardiovasculaires.

BON ET MAUVAIS CHOLESTÉROL Dénomination simpliste



HDL

En réalité, ce n'est pas le cholestérol en lui-même qui est à craindre, mais plutôt un excès de cholestérol transporté dans le sang. L'athérosclérose est largement due à des anomalies au niveau des transporteurs du cholestérol, le HDL et les LDL.

Il existe bien souvent une confusion entre cholestérol alimentaire et cholestérol sanguin ; en fait, 2/3 du cholestérol est produit par l'organisme en lui. Le reste provient de l'alimentation. De plus, pour environ 90% de la population, ce taux de cholestérol sanguin est relativement peu variable : plus les personnes absorbent du cholestérol via leur alimentation, moins l'organisme en synthétise, à condition de ne pas réaliser des excès ou des déséquilibres alimentaires.



LDL

LES OMÉGA 3

Une alimentation enrichie en acides gras poly-insaturés oméga 3, comme par exemple les graines de lin, permet également d'améliorer le profil en oméga 3 des œufs. Ces acides gras réduisent le risque de maladie cardio-vasculaire.

ÉTAT DES LIEUX DU SECTEUR AVICOLE WALLON

+ de **400 PRODUCTEURS**
professionnels wallons en aviculture
dont près de **24 %**
produisent des œufs.

283 œufs/habitant/an
en moyenne

Production wallonne
(500 millions d'œufs)
= **18 %** de la
**PRODUCTION
BELGE**

900 MILLIONS
d'œufs consommés
par an en Wallonie

+ de **75 %** du nombre
de poules pondeuses en
élevage de type alternatif :
20 % EN BIO
30 % EN PLEIN AIR
26 % AU SOL

La production avicole wallonne
fait l'objet d'un système de
TRAÇABILITÉ STRICTE
pour assurer la qualité du produit
offert au consommateur.

*Une des meilleures sources de protéines,
car sa digestibilité est élevée et elle a une
composition en acides aminés capables
de couvrir l'ensemble des besoins
de l'organisme humain.*



*Combinaison intéressante de nutriments
essentiels pour le consommateur :
protéines, fer, zinc, sélénium, phosphore
et vitamines A, B2, B12, D, E et K,
pour à peine 90 kcal.*

*Produit de premier choix qui offre une multitude
de possibilités gustatives.*



Petits pains navettes farcis aux œufs

Pour 4 personnes

Ingrédients

- 400g de pâte à pain maison ou achetée chez le boulanger
- 120g de Meule du plateau
- 4 œufs
- 4 c. à soupe crème liquide
- 1 bol de pousses de salade
- Quelques rondelles de piment
- 1 pincée paprika
- Sel et poivre du moulin



Réalisation

Préchauffez votre four à 220°C (th. 7/8). Dans un bol, mélangez le fromage râpé, la crème fraîche, salez et poivrez. Formez 4 boules de pâte, étalez-les en galettes ovales de 25 cm de longueur environ.

Formez des barquettes en repliant les bords de la pâte vers le centre puis finissez en vrillant légèrement les deux extrémités. Garnissez l'intérieur avec votre mélange au fromage et enfournez pour 12 à 15 min.

Quand la pâte est dorée, cassez un œuf au centre de chaque barquette et poursuivez la cuisson 4 à 5 min jusqu'à ce que l'œuf soit cuit. Saupoudrez de piment et de paprika, et ajoutez des pousses de salade. Servez.

Version express : Tentez la version œufs brouillés avec un pain déjà cuit dont vous aurez retiré la mie. Battez les œufs avec le fromage et la crème fraîche et enfournez.





Cloud eggs aux herbes et au fromage belge

Pour 4 personnes

Ingrédients

- 4 œufs
- 200 g de fromage à pâte dure cuit type Sarté
- Sel et poivre
- Ciboulette & thym
- Mélange d'épices type Yassa



Réalisation

Séparez les blancs des jaunes en veillant à ne pas casser les jaunes.

Salez les blancs, battez les blancs en neige.

Râpez le fromage.

Ajoutez la ciboulette ciselée et les feuilles de 2 branches de thym.

Formez les 2 nuages de blancs sur une plaque de cuisson.

Creusez un petit puit pour le jaune.

Enfournez à 180°C pendant 8 min.

Quand les blancs sont légèrement dorés, posez les jaunes.

Ajoutez 2 pincées de mélange d'épices,

Enfournez à nouveau pendant 2 min.

Servez les cloud eggs façon île flottante, avec un potage et du pain toasté.





Oeuf poché, mousseline de pommes de terre et lardons fumés

Pour 4 personnes

Ingrédients

- 4 œufs
- 500 g pommes de terre type bintje
- 160 g de lardons fumés
- 100 g de beurre
- Sel et poivre
- 100 ml de crème
- 50 ml de vinaigre blanc



Réalisation

Épluchez les pommes de terre.

Faites-les cuire 20 min.

Faites dorer les lardons à feu doux.

Versez le vinaigre et 50 g de sel dans une casserole d'eau.

Quand l'eau bout, faites-y un tourbillon.

Versez les œufs un par un et les faire tourner.

Cuire 3 min à ébullition moyenne.

Égouttez les œufs.

Mixez les pommes de terre au blender ou au robot, avec le beurre et la crème.

Assaisonnez la mousseline doit être lisse et onctueuse, versez-la dans un petit bol.

Ajoutez l'œuf et les lardons, puis décorer avec un peu d'herbes.

À accompagner d'une salade.





Oeuf en cocotte, champignon châtaigne caramélisé au curry français

Pour 4 personnes

Ingrédients

- 4 œufs
- 4 beaux champignons de couche « châtaigne »
- 2 c. à café de mélange vadouvan ou de curry français
- 20 g de beurre
- Sel et poivre



Réalisation

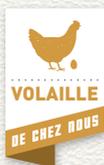
Nettoyez les champignons et ne gardez que les têtes. Cuisez-les à moitié, dans une poêle avec du beurre.

Dans une casserole, mettez de l'eau à bouillir afin de créer un bain-marie.

Cassez les œufs un par un dans des récipients individuels, type ramequin ou petit verre, où vous aurez au préalable posé les têtes des champignons et une toute petite pincée de vadouvan, le sel et le poivre.

Laissez cuire à frémissement pendant 3,5 min environ. Rajoutez une pointe de vadouvan par-dessus et servez.

Les soldats sont facultatifs, mais ils sont bien meilleurs s'ils sont faits à base de pain toastés au beurre.





Véritables œufs brouillés

Pour 4 personnes

Ingrédients

- 8 œufs
- 120 g de beurre
- 80 g de ciboulette
- 2 tranches de pain
- 2 dl d'huile arachide
- Sel, poivre et beurre



Réalisation

À l'aide d'un emporte-pièce, réalisez la forme que vous souhaitez dans la mie de pain. Avec un autre emporte-pièce plus petit, faites un trou dans la mie de pain que vous venez de découper.

Plongez l'« anneau » de pain dans une poêle bien chaude avec de l'huile d'arachide. Une fois toasté, ajoutez une noix de beurre hors du feu sur votre toast et le salez. Réservez sur du papier absorbant.

Cassez les œufs dans un cul de poule, salez et poivrez. Battez les œufs à l'aide d'une cuillère en bois et non d'un fouet.

Faites chauffer une casserole d'eau adaptée à votre cul de poule. Placez celui-ci dans la casserole.

Remuez les œufs afin de les rendre « baveux ». Ajoutez la ciboulette finement émincée. Ajoutez quelques noisettes de beurre. Mélangez et rectifiez l'assaisonnement. Dressez les œufs sur l'anneau de pain.





Oeufs cocotte à la piperade

Pour 4 personnes

Ingrédients

- 8 œufs extra-frais
- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 2 tomates
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 4 tranches chorizo
- 2 c. à soupe huile d'olive
- Piment d'Espelette
- Sel et poivre



Réalisation

Chauffez l'huile dans une poêle. Faites-y saisir les tranches de chorizo 1 min par face puis égouttez-les sur du papier absorbant.

Remplacez-les par l'oignon et l'ail hachés. Faites-les fondre 2 min à feu doux.

Ajoutez les poivrons épépinés et coupés en lanières. Faites cuire 5 min en mélangeant.

Ajoutez les tomates pelées, épépinées et concassées. Salez, poivrez.

Poursuivez la cuisson 20 min.

Hors du feu, mélangez-y le chorizo émincé.

Préchauffez le four sur th. 7 (210°C).

Répartissez la piperade dans 4 ramequins. Cassez 2 œufs dans chacun.

Faites cuire dans un bain-marie au four jusqu'à ce que le blanc soit tout juste pris.

Servez chaud, saupoudrez de piment d'Espelette.





Omelette à la truite fumée

Pour 4 personnes

Ingrédients

- 8 œufs
- 200g de truite fumée
- Beurre
- Sel, poivre
- ½ dl de lait
- ½ citron
- Persil ciselé



Réalisation

Battez les œufs, salez et poivrez, ajoutez le lait et battez de nouveau.

Divisez la préparation dans 4 bols différents.

Faites fondre un peu de beurre dans une poêle et faire y cuire les omelettes, l'une après l'autre.

Elles ne doivent pas être trop épaisses.

Laissez refroidir dans les assiettes.

Découpez la truite fumée en morceaux.

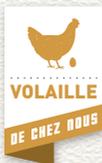
Placez-les dans un bol et mélangez-les avec le jus du demi-citron.

Répartissez la truite fumée sur les omelettes.

Saupoudrez de persil.

Rabattez un côté de l'omelette

sur l'autre, servez.





Pancake à l'ail des ours et son œuf sur le plat

Pour 12 pancakes

Ingrédients

- 150g farine
- ½ c. à café de sel
- 2 oeufs
- 200 ml de lait
- 5 cl d'huile
- 1 paquet de levure
- 1 c. à café de pesto d'ail des ours
- 4 œufs à cuire au plat



Réalisation

Mélangez la farine, le sucre, la levure et le sel dans un saladier. Battez légèrement les deux œufs dans un cul de poule. Ajoutez l'huile et le lait. Mélangez. Rassemblez les deux préparations puis ajoutez la cuillère de pesto d'ail des ours, mélangez.

Laissez ensuite reposer la pâte 15 min. Pendant ce temps préchauffez le poêlon que vous aurez légèrement huilé ou utilisez un poêlon antiadhésif. Versez une louche d'environ 60 ml de pâte dans le poêlon. Laissez cuire de 2 à 3 min ou jusqu'à ce que des bulles se forment sur le dessus. Cuisez les pancakes jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Pour les maintenir au chaud vous pouvez les mettre dans une assiette placée au bain-marie ou au four à 50°C recouvertes d'une assiette creuses.

Dressage : faites cuire vos œufs au plat. Disposez un œuf sur chaque pancake. Régalez-vous.





Crème aux œufs au caramel

Pour 4 personnes

Ingrédients

- 1 l de lait
- 100 g de sucre
- 6 œufs
- 1 gousse de vanille

Pour la caramel

- 100g de sucre
- 30g d'eau



Réalisation

Dans une casserole, faites chauffer le sucre et l'eau. Laissez colorer jusqu'à obtenir un caramel brun.

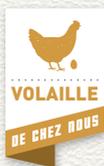
Pendant ce temps, fouettez les œufs et le sucre. Ajoutez le sel, les graines de vanille et le lait.

Quand le caramel est prêt, versez-en rapidement dans des ramequins allant au four (sur une couche de 0,5 mm).

Laissez figer quelques minutes et versez la préparation (œufs-lait).

Faites cuire 1 h dans un four préchauffé à 130°C.

À la sortie du four, laissez refroidir 2 h avant de démouler dans une assiette.





Pasteis de nata

Pour 4 personnes

Ingrédients

- 250g de pâte feuilletée
- 100g de sucre semoule
- 4 jaunes d'œufs
- 25cl de crème fraîche
- 10g de beurre (pour les moules)
- 1 c. à café de farine (+ 10 g sur le plan de travail)
- 1 zeste de citron non traité
- Sucre en grains



Réalisation

Étalez la pâte feuilletée le plus finement possible sur un plan de travail légèrement fariné, puis tapissez-en des petits moules à tartelettes profonds, d'environ 5 à 6 cm de diamètre, préalablement beurrés.

Laissez reposer 20 min au frais.

Préchauffez le four th. 8-9 (260°C).

Dans un saladier, mélangez au fouet les jaunes d'œufs avec le sucre semoule jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez la farine, le zeste de citron et délayez avec la crème. Versez le tout dans une casserole et portez à ébullition sur feu doux en remuant constamment.

Au premier frémissement, éteignez le feu. Laissez la préparation tiédir avant de la verser dans les moules. Enfournez 5 à 6 min à 260°C, puis 10 min à 200°C jusqu'à ce que la surface soit bien dorée. Dégustez encore tiède.





Retrouvez toutes les infos sur
www.apaqw.be