Travailler l'œuf

avec METRO

COMMENT LE CHOISIR ?

L'étiquetage est réglementé. Choisissez vos œufs frais selon :

✓ **le mode d'élevage des poules,**
Indiqué par le chiffre sur la coquille avant les 2 lettres du pays producteur.

0 œuf bio
1 élevage plein air ou Label Rouge
2 élevage au sol
3 élevage en cage

✓ **le calibre de l'œuf**

S petit (moins de 53 g)
M moyen (53 à 62 g inclus)
L gros (63 à 72g inclus)
XL très gros (73g et plus)

Bon à savoir

Un établissement de restauration a l'obligation de s'approvisionner en œufs passés par un **centre d'emballage agréé** (pas d'œufs fermiers ou de votre propre poulailler).

COMMENT LE CONSERVER ?

Les œufs frais peuvent être conservés en ambiant, sans de trop importantes variations de températures.

Ne lavez pas les coquilles sous peine de détruire leur cuticule protectrice. Éliminez tout œuf sale ou fêlé pour limiter les risques liés à la Salmonelle.

Un œuf se conserve jusqu'à 28 jours après la ponte (jour J).

Vous pouvez congeler les blancs d'œufs.

TRAVAILLER L'ŒUF

L'œuf est très polyvalent. Cru, il accompagne un tartare, s'utilise dans une mayonnaise, aère une mousse ou un cocktail. Vous pouvez aussi faire confire le jaune dans de la sauce soja ou du vinaigre. L'œuf se prête à toutes les cuissons et se mange seul ou accompagné : salade, sandwich, meurette, curry, cocotte, omelette, quiche, sauce… Indispensable en pâtisserie, il est à l'honneur dans les îles flottantes, les crèmes et les meringues.

LA PRÉPARATION

Sortez les œufs 1h avant. Lavez-vous les mains avant et après. Du fait des températures de coagulation différentes du blanc (62 °C) et du jaune (68 °C), vous pouvez obtenir des textures différentes. Réalisez ainsi un « œuf parfait » grâce à une cuisson lente à 64/65 °C, dans un four vapeur ou un thermoplongeur. Vous obtiendrez une consistance unique, avec un jaune crémeux et un blanc tendre et soyeux, tout en préparant à l'avance une grande quantité d'œufs.

LES MODES DE CUISSON

Avec coquille

À L'EAU BOUILLANTE

œuf à la coque	3 min
œuf mollet	6 min
œuf dur	3 min

FOUR VAPEUR / THERMOPLONGEUR

1h 64-65°C

Sans coquille

À L'EAU BOUILLANTE

œuf poché 2-3 min

EN FRITURE 1 min

À LA POËLE 3 min ou +

AU FOUR 10 min 200°C au bain marie

LES DIFFÉRENTS USTENSILES

FOUETTER

✓ **Fouet** à blanc d'œuf
✓ **Batteur**

CUIRE

✓ **Moule** à œuf
✓ **Pocheuse** à œuf individuelle
✓ **Plats à œufs** (inox, antiadhésif, fonte émaillée, cuivre, porcelaine…)
✓ **Sablier** à 3 temps pour surveiller la cuisson
✓ **Pelle à œuf** pour manipuler les œufs au plat sans les casser

DÉCOUPER

✓ **Tac-œufs** pour couper net le chapeau des œufs crus ou à la coque
✓ **Coupe-œuf** pour ôter le chapeau des œufs à la coque ou découper un œuf dur en rondelles ou en quartiers

SERVIR

✓ **Support** pour présenter vos œufs durs sur un buffet

LES BIENFAITS SANTÉ

UN ALIMENT COMPLET !

Bien que le jaune soit riche en lipides, l'œuf est un aliment peu calorique et surtout une très bonne source de protéines, vitamines et minéraux. Deux œufs apportent 12 g de protéines, soit l'équivalent d'un petit steak. Indépendante du mode d'élevage, la composition nutritionnelle peut toutefois être enrichie en oméga-3 si les pondeuses reçoivent une alimentation à base de lin.

2 œufs = 100% des BNR*

Riche en **VITAMINE B12**

2 œufs = 50% des BNR*

Riche en **VITAMINES K**

80kcal/100g

Assez pauvre en **CALORIES**

ASTUCES ANTI-GASPILLAGE

De nombreuses recettes n'utilisent qu'une partie de l'œuf. Voici quelques idées pour valoriser le reste :

- ✓ **Jaunes** : crème anglaise, sabayon… Ils servent aussi de liant dans les sauces (béarnaise, hollandaise, carbonara…), les flans, les panures. Enfin, ils dorent vos viennoiseries et tourtes.
- ✓ **Blancs** : macarons, meringues, œufs en neige, financiers, nougat... Ils s'ajoutent à une omelette ou une quiche pour l'alléger et la rendre plus digeste. Leur pouvoir coagulant vous permet de clarifier un consommé.

AVEC QUOI ASSOCIER L'ŒUF ?

AVEC DES ÉPICES, HERBES, CONDIMENTS

Cumin, curcuma, paprika, poivre, truffe, ciboulette, persil, olive, oignon

AVEC DES PRODUITS LAITIERS

Crème, brocciu, Comté, gorgonzola, gruyère, mimolette, parmesan, reblochon, roquefort…

AVEC DES VIANDES

Porc et charcuterie, foie gras

AVEC DES PRODUITS DE LA MER

Anchois, caviar, crustacés, poissons gras, saumon fumé, thon, poutargue

AVEC DES LÉGUMES

Asperge, avocat, betterave, champignon, courges, courgette, épinard, haricot vert, panais, poivron, tomate, salades et jeunes pousses

AVEC DES FRUITS ET DES PRODUITS SUCRÉS

Tous les ingrédients de la pâtisserie…

AVEC DES FÉCULENTS

Pomme de terre, nouilles, quinoa, riz

AVEC DES VINS

Les accords œufs-vins sont complexes. En œuf au plat, en omelette, en œuf mollet préférez des vins blancs, gras et fruités comme les **Chignin-Bergeron de Savoie**, une marsanne de la **Vallée du Rhône** ou un **Savagnin du Jura**. En brouillade, un **Pinot Noir de Bourgogne**. Associé à des asperges, accompagnez le plat avec un **Pouillyœuf**. Pour des œufs en meurette, un gamay du **Beaujolais** viendra adoucir le salé des lardons et l'acidité de la sauce par son fruité.

POUR GAGNER DU TIMES

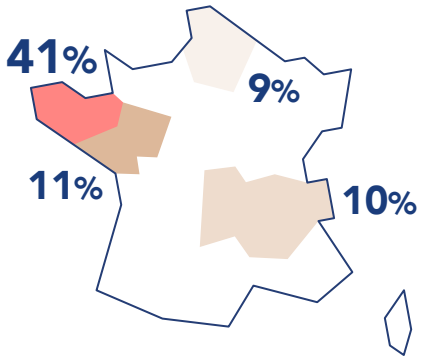
J'achète sur METRO.fr

- ✓ **Œuf liquide pasteurisé en gros conditionnement :** entier, blanc ou jaune
- ✓ **Œufs durs déjà écalés**
- ✓ **Œufs déjà pochés**
- ✓ Pour dorer rapidement et de façon homogène toutes vos viennoiseries : **un spray d'œuf sucré**

L'ORIGINE

La France est le premier producteur européen d'œufs de consommation (15,7 milliards en 2021).

Alors qu'elles ne représentaient que 15 % des effectifs en 2001, les pondeuses en mode d'élevage alternatif (bio/plein air/au sol) sont aujourd'hui 67 %.



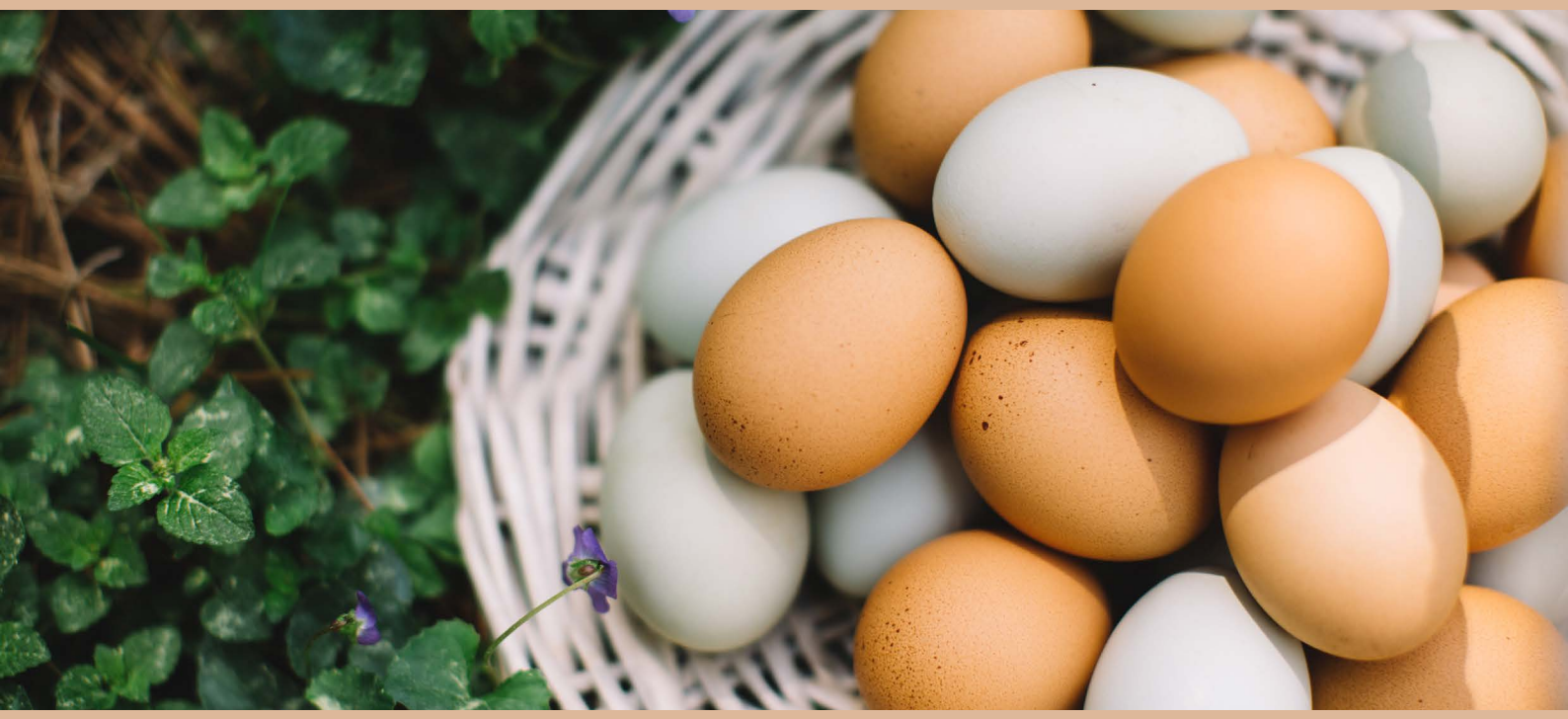
Répartition des effectifs de poules pondeuses

- Bretagne
- Pays de la Loire
- Auvergne-Rhône-Alpes
- Hauts-de-France

LES VARIÉTÉS DISPONIBLES CHEZ METRO

L'ŒUF DE POULE

Généralement beige, la couleur de la coquille de l'œuf peut varier du blanc au marron, en passant par le bleu. Cette caractéristique dépend uniquement de la race de la poule, tandis que la couleur du jaune est liée à l'alimentation reçue : une pondeuse nourrie au blé produira des œufs au jaune pâle, tandis qu'une alimentation plus riche en maïs ou en luzerne donnera des jaunes plus orangés.



L'ŒUF DE CAILLE

Si l'œuf de poule est le plus consommé, vous pouvez varier le plaisir et la taille avec l'oeuf de caille. Son goût est similaire à celui de l'œuf de poule, mais sa petite taille (9 g) en fait un favori des enfants. Il se sert en bouchées apéritives ou permet des dressages délicats.

RECETTES INSPIRANTES

Snacking

chezmisa

891 J'aime
chezmisa { Pancakes à la courgette et jambon cru avec de la mâche et œuf poché } 🍃... Recette dispo plus bas 👇🏻

florianeskitchen
Paris

486 J'aime
florianeskitchen • CROQUE MADAME •

Brillât savarin, jambon, huile de truffe & oeuf au plat 🍳
.
{ Inspired by @frenchie_ftg }

Entrées & soupes

lessalades.fr

114 J'aime
lessalades.fr La meilleure recette de l'été : notre salade aux pousses d'épinards, quinoa, asperges et crumble au parmesan 😍

lespetitsbols
Charenton-le-Pont

757 J'aime
lespetitsbols Velouté carottes et panais, petit épeautre, épinards, œuf mollet et chips de panais 💛

Plat du jour

cuisineactuelle

2 701 J'aime
cuisineactuelle Alors ça c'est l'idée méga facile qui fait toujours son petit effet : l'oeuf cocotte en courge au comté 😍 Simple, rapide, de saison et trop bon !

Sucré, desserts

tefal_france

440 J'aime
tefal_france Prêts à tenter un trompe l'oeil façon œuf au plat ? 🍳

Plats gastro

vanessabesnard
Restaurant Baieta

603 J'aime
vanessabesnard Régal chez @juliasedefdjian @baieta_restaurant (rive gauche) ✨
Cuisine méditerranéenne de haute volée par la plus jeune cheffe étoilée de France.

nicolaspaciello
Restaurant Fouquet's Paris

1 715 J'aime
nicolaspaciello L'île flottante à la praline rose ... j'adore la simplicité avec autant de gourmandise! Un praliné de praline rose sous ce nuage de blanc d'œuf, je n'en dis pas plus ... 😉😇

Plus d'infos et de produits sur METRO.fr

les halles METRO