

Thème : Les œufs

----- Macédoine de légumes de printemps -----

Ingrédients pour 4 personnes :

- deux asperges,
- une carotte nouvelle,
- un navet primeur,
- 200g de petits pois non écosés,
- deux pommes de terre de taille moyenne,
- un jaune d'œuf extra-frais (jusqu'à 9 jours après sa date de ponte),
- 50 ml d'huile de colza,
- une cuillère à café de vinaigre de cidre,
- une cuillère à café de moutarde,
- sel fin, poivre

1. Lavez, et préparez les légumes et les pommes de terre en petits cubes, écossez les petits pois. Réservez éventuellement les pointes d'asperges pour un autre usage. Les faire cuire à la vapeur ou à l'étouffée en surveillant qu'ils restent légèrement croquants. Les faire refroidir.
2. Préparez la mayonnaise : dans un récipient à fond réduit, stable, mettre le jaune d'œuf avec la moutarde. Au départ, versez l'huile goutte à goutte en remuant continuellement au fouet afin de mettre en route l'émulsion. Dès que l'émulsion a pris, vous pouvez verser l'huile en filet plus rapidement en fouettant plus vite. Versez à la fin le vinaigre, le sel et le poivre et remuez une dernière fois. Couvrir avec un film alimentaire et conserver au frigidaire. A consommer dans les 24 heures. A savoir : un jaune d'œuf peut absorber jusqu'à 200 à 250 ml d'huile.
3. Au dernier moment, mélanger les légumes à la mayonnaise.

Intérêts nutritionnels :

- Pour cuire les légumes, l'idéal est la cuisson vapeur. Elle entraîne moins de pertes en vitamines et minéraux que la cuisson à l'eau. Vous pouvez également jouer sur le temps de cuisson pour avoir des légumes un peu croquants. Ils sont plus savoureux et aussi plus riches en vitamines.
- L'huile de colza contient plus de 85 % d'acides gras insaturés (monoinsaturés et polyinsaturés). Les gras insaturés réduisent les taux de lipides sanguins lorsqu'ils remplacent les gras saturés. Par exemple, ils diminuent le risque de maladies coronariennes en faisant baisser le taux de cholestérol sanguin.

----- Gaufres aux légumes -----

Ingrédients pour 9 gaufres :

- 2 carottes,
- 2 courgettes,
- 2 cuillères à soupe de persil haché,
- 4 œufs,
- 20cl de lait,
- 150g de farine,
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive,
- sel, poivre.

1. Laver les légumes. Eplucher les carottes. Râper les légumes. Les faire revenir à la poêle 5 minutes dans deux cuillères à soupe d'huile d'olive. Saler, poivrer.
2. Mettre la farine dans un saladier et faire un puits. Y mettre les jaunes d'œufs. Incorporer progressivement le lait pour éviter les grumeaux. Y mettre le persil et les légumes revenus et mélanger.
3. Battre les blancs d'œufs en neige avec une pincée de sel. Les incorporer délicatement au mélange.
4. Faire chauffer le gaufrier (huiler si nécessaire), et commencer la cuisson des gaufres.
5. Conserver les gaufres au chaud (four éteint, chaleur douce pour ne pas les dessécher).

Intérêts nutritionnels :

- Ces gaufres aux légumes sont peu grasses, contiennent un peu de légumes et sont peu salées. Pour l'apéritif, ils remplacent avantageusement les chips ou les saucisses cocktail.
- Au cours des dernières années, les experts en nutrition ont fait face à un dilemme : limiter la consommation d'œufs, compte tenu de leur forte teneur en cholestérol, ou la recommander, étant donné leur teneur élevée en protéines de haute qualité ainsi qu'en plusieurs vitamines et minéraux. Des données scientifiques récentes tendent à démontrer que l'œuf est un aliment de choix et que la consommation d'un œuf par jour, même chez les personnes ayant un cholestérol sanguin élevé, peut être acceptable. Effectivement, il n'existe pas de preuve substantielle démontrant une réelle association entre la consommation de cholestérol alimentaire et les taux de cholestérol sanguin. L'œuf est nourrissant, polyvalent et il offre une excellente valeur nutritive, et ce, à coût modique.
- Le lait et ses dérivés (les laits fermentés, yaourts, fromages...) ont des qualités nutritionnelles qui leur apportent une place privilégiée dans l'équilibre alimentaire. Ils sont la source principale de calcium, nutriment bien connu et essentiel dans la constitution du squelette et des dents.

----- Visitandine et crème anglaise, compotée de rhubarbe -----

Crème anglaise

Ingrédients :

- 250 ml de lait,
- 25g de sucre,
- 3 jaunes d'œufs extra-frais,
- une gousse de vanille

1. Dans une casserole, faire chauffer le lait avec la gousse de vanille fendue en deux dont vous aurez extrait les grains, jusqu'à ce qu'il devienne bouillant.
2. Dans un saladier, travailler au fouet électrique les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
3. Verser le lait bouillant petit à petit sur le mélange. Fouetter.
4. Mettre le saladier au micro-ondes 2 minutes puissance maximum en fouettant toutes les 15 secondes jusqu'à ce que la crème devienne veloutée.
5. Verser dans le plat de service en continuant de fouetter. Laisser refroidir avant de servir.

Intérêts nutritionnels :

- Grâce au lait et à l'œuf, ce dessert est riche en protéines et en calcium, essentiels à la santé osseuse. Pour un repas équilibré, il est intéressant de manger en plus des fruits et légumes ainsi que des féculents au cours du repas.

Visitandine

Ingrédients pour 2 personnes :

- un blanc d'œuf,
- 25g de farine,
- 40g de sucre,
- 20g d'amandes en poudre,
- 25g de beurre fondu,
- une demi cuillère à café de fleur d'oranger

1. Préchauffez le four th. 4 (120°C).
2. Faites fondre le beurre.
3. Mélangez les ingrédients secs : la farine, le sucre et les amandes en poudre.
4. Fouettez le blanc quelques instants sans que celui-ci soit monté en neige.
5. Incorporez le blanc d'œuf, le beurre fondu tiède, la fleur d'oranger, au mélange des ingrédients secs.
6. Versez dans un petit moule à financier.
7. Cuire pendant une heure environ. Le gâteau est cuit lorsque la pointe d'un couteau ressort sèche.

Compotée de rhubarbe

Ingrédients pour 4 personnes :

- trois tiges moyennes de rhubarbe,
- 40 g de sucre,
- 50 ml d'eau

1. Lavez, épluchez si nécessaire (rhubarbe filandreuse) et coupez la rhubarbe en très petits tronçons.
2. Les mettre dans une casserole, recouvrir avec le sucre et l'eau.
3. Faire bouillir pendant une à deux minutes. Arrêter la cuisson, mélanger et laisser refroidir.

Intérêts nutritionnels :

- - la rhubarbe permet de lutter activement contre la constipation.
- - la rhubarbe est déconseillée aux personnes ayant des problèmes de calculs rénaux car elle contient des acides oxaliques les favorisant.