

Des oeufs pour les jeunes de coeur

L'oeuf est l'aliment parfait pour les jeunes de coeur. Il comprend de nombreux éléments nutritifs :

- La vitamine D et le phosphore qui sont bons pour les os.
- La choline qui contribue à bien faire fonctionner notre cerveau et notre mémoire. Un oeuf contient la moitié de la quantité de choline nécessaire par jour.
- Le folate et la vitamine B12 qui aident à prévenir les maladies du coeur.
- Le zinc qui renforce le système immunitaire.
- Les antioxydants comme la vitamine A, la vitamine B6 et le folate qui protègent du cancer. Ils sont aussi bons pour la vision. Les antioxydants aident à prévenir la cécité causée par l'âge avancé et les cataractes et peut ralentir le processus de vieillissement. Un des antioxydants dans les oeufs ralentit le début des maladies du coeur.
- Les oeufs sont une excellente façon de consommer beaucoup de protéines. Les protéines aident la peau à rester souple et à garder les muscles forts. Un gros oeuf contient 6 grammes de protéines.
- Le gras Omega-3 améliore le cholestérol sanguin et diminue les risques d'Alzheimer tout en maintenant une bonne vue. Les oeufs Omega-3 sont comme les oeufs ordinaires, mais contiennent plus de gras polyinsaturés Omega-3.



CHEF-D'OEUVRE DE L'ALIMENTATION

Un gros oeuf (50 g) fournit :

Énergie	71 calories
Protéines	6 grammes
Matières grasses	5 grammes
Cholestérol	190 mg
Glucides	0 gramme

Pourcentage de l'apport quotidien recommandé :

Vitamine A	8 %
Vitamine E	6 %
Vitamine D	2 %
Folate	15 %
Vitamine B12	30 %
Thiamine	2 %
Niacine	6 %
Riboflavine	15 %
Fer	2 %
Zinc	5 %
Phosphore	6 %

Une portion d'un ou deux oeufs constitue une portion du groupe Viandes et substituts du Guide alimentaire canadien.

Que penser du cholestérol?

Certaines personnes ont arrêté de manger des oeufs parce qu'elles s'inquiétaient du cholestérol et des maladies du coeur. Mais manger moins de cholestérol n'est pas une façon de prévenir les maladies du coeur. En fait, cela risque d'entraîner d'autres problèmes de santé. Pourquoi? En mangeant moins de cholestérol, le corps n'a pas nécessairement tous les éléments nutritifs dont il a besoin. Les recherches récentes montrent que les adultes peuvent consommer un oeuf par jour sans danger.

Si votre cholestérol sanguin vous préoccupe, réduisez la consommation de gras saturés et trans. On les trouve dans les aliments comme les produits de boulangerie et pâtisserie, les aliments transformés ainsi que les garnitures fouettées. Les huiles hydrogénées sont une sorte de gras trans. Essayez de ne pas manger trop de ces aliments contenant des huiles hydrogénées. Prenez le temps de lire les étiquettes.

**UNE SAINTE
alimentation
POUR
VIEILLIR EN
santé**

Des oeufs pour les jeunes de coeur

Comment acheter et garder les oeufs

Acheter les oeufs :

Lorsque vous achetez des oeufs, vérifiez bien s'ils sont :

- réfrigérés
- propres
- ne sont pas fendus
- de catégorie A

La date « meilleur avant » sur l'emballage indique pendant combien de temps les oeufs resteront de catégorie A.

Il s'agit d'environ 28 à 35 jours après qu'ils ont été emballés. Ensuite, vous pouvez toujours utiliser les oeufs pour préparer des plats, des oeufs à la coque ou des oeufs brouillés, mais ils ne seront pas aussi bons si vous les faites pocher ou frire.



Entreposage des oeufs :

Les oeufs restent frais si vous les gardez dans leur carton dans un réfrigérateur. Le carton empêche les oeufs d'absorber les saveurs et odeurs venant d'autres aliments. Il est aussi utile pour se rappeler de la date « meilleur avant ».

On peut congeler les oeufs crus. Battez-les pour les mélanger et conservez-les dans un contenant hermétique. Au moment de les utiliser, laissez-les dégeler au réfrigérateur. Utilisez-les dans des préparations qui seront bien cuites. Trois cuillères à soupe (45 ml) d'un oeuf entier dégelé peuvent remplacer un gros oeuf.

Oeufs cuits :

Vous devriez manger les oeufs dès qu'ils sont prêts. C'est la même chose pour les aliments contenant beaucoup d'oeufs. Si vous n'allez pas manger vos oeufs immédiatement, gardez-les au réfrigérateur. Vous pouvez faire réchauffer les restes de plats à base d'oeufs avant de les manger.



Conservation des oeufs (réfrigérés)

Oeufs frais en coquille
Jaunes ou blancs d'œuf utilisés
Oeufs cuits durs
Plats à base d'oeufs
Oeufs marinés
Oeufs entiers congelés (mêlangés)

Conservation

date « meilleur avant »
de 2 à 4 jours
1 semaine
de 3 à 4 jours
1 mois
4 mois

NOTE

Les recherches récentes montrent que les adultes peuvent consommer un oeuf par jour sans danger.

Des oeufs pour les jeunes de coeur

Recettes avec des oeufs

Oeufs au micro-ondes

(1 portion)

Préparation : 1 minute

Cuisson : 45 secondes

Attente: 1 minute



Dans un petit bol ou une tasse, faire fondre 1/2 c. à thé (2 ml) de beurre à puissance élevée (100 %) pendant 15 secondes. Faire tourner le bol afin d'enduire de beurre tout l'intérieur. Casser un oeuf dans le bol et percer le jaune avec un cure-dent ou une fourchette. Couvrir le bol d'une pellicule plastique en laissant une petite ouverture pour laisser échapper la vapeur. Cuire au micro-ondes à puissance mi-élevée de 45 secondes à 1 minute ou jusqu'à cuisson désirée. Laisser reposer de 1 à 2 minutes sans enlever la pellicule plastique.

Pour un repas complet, servir avec une tranche de pain de blé entier grillée, un morceau de fromage et un verre de jus d'orange.



Oeufs marinés

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 12 minutes

Macération : 2 jours



Bouillir une douzaine d'oeufs jusqu'à ce qu'ils soient cuits durs. Enlever la pellicule sur les oeufs et les diviser dans deux contenants de 1 pinte ou 1 litre munis de couvercles. Dans une petite casserole, mélanger 1 tasse (250 ml) de vinaigre blanc, 1 tasse (250 ml) d'eau, 1 c. à soupe (15 ml) de sucre, 2 c. à thé (10 ml) d'épices à marinade et 1 c. à thé (5 ml) de sel. Couvrir et porter à ébullition. Réduire à feu doux et laisser mijoter pendant 10 minutes. Si désiré, filtrer le liquide dans un coton-fromage et verser la moitié de la préparation de vinaigre chaud dans chaque bocal. Visser le couvercle. Garder au réfrigérateur deux jours. Les oeufs marinés se conserveront un mois au réfrigérateur. Pour une méthode plus rapide de mariner les oeufs, placer les oeufs cuits durs écaillés dans le jus de marinade ou le jus de betteraves marinées. Réfrigérer 2 jours avant de servir.

NOTE
Gardez les
oeufs crus ou
cuits au
réfrigérateur.

Des oeufs pour les jeunes de coeur

Recettes avec des oeufs

Frittata (4 portions)

Préparation : 8 minutes

Cuisson : 13 minutes



Battre 8 oeufs avec 1/2 tasse (125 ml) d'eau tiède ou de bouillon. Assaisonner de sel et de poivre et ajouter 2 tasses (500 ml) de légumes, viande, poulet ou fruits de mer cuits et hachés. À feu modéré, faire fondre 2 c. à soupe (30 ml) de beurre dans une poêle de 10 po (25 cm) allant au four. Verser le mélange d'oeufs dans la poêle. Cuire à feu mi-doux. Soulever les bords pour laisser les oeufs liquides en dessous. La frittata est prête lorsqu'elle devient solide, mais reste toujours humide sur le dessus. Il faut compter environ 10 à 15 minutes. Saupoudrer 1/2 tasse (125 ml) de fromage râpé. Placer sous le gril environ 3 minutes pour faire fondre le fromage. Diviser en pointes.

Pour un repas complet, servir avec une salade de légumes, un petit pain et un fruit comme dessert.



Burger aux oeufs (1 portion)

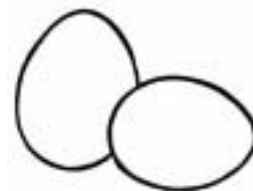
Préparation : 2 minutes

Cuisson : 2 minutes



Faire cuire un oeuf au micro-ondes ou le faire frire. Le placer sur un pain hamburger réchauffé. Ajouter une tranche de fromage, de la laitue et une tranche de tomate, au goût.

Pour un repas complet, servir avec un verre de lait et une salade de fruits.



NOTE

Les oeufs sont une excellente façon de consommer des protéines.