

VERTUS ET BIENFAITS DES ŒUFS

Pourquoi les œufs sont-ils bons pour la santé ? Blanc, jaune, quelle partie faut-il préférer ? Quels sont leurs vertus cachées et leurs bienfaits pour l'organisme ? Pourquoi dit-on qu'il ne faut pas en abuser ?

On entend souvent dire qu'il est nécessaire de **limiter sa consommation d'œufs** car ceux-ci seraient élevés en « mauvais » cholestérol et favoriseraient l'incidence des maladies cardiovasculaires. **C'est faux !**

Tout d'abord, remettons les choses dans l'ordre : l'œuf n'est pas source de « mauvais » cholestérol ! Certes, le jaune d'œuf est un des aliments qui contient la plus grande quantité de cholestérol (environ 370 mg par œuf), mais celui-ci ne reste pas dans l'organisme. Et pour cause, le cholestérol que l'on trouve dans les aliments **n'est que partiellement absorbé par l'intestin** (à hauteur de 25% environ). C'est le foie qui produit presque la totalité du cholestérol sanguin (à hauteur de 75%), l'apport alimentaire est donc **négligeable**. La consommation d'œuf ne pourrait donc être tenue pour responsable d'un taux élevé de « mauvais » cholestérol dans le sang. Le « mauvais cholestérol » est le résultat d'une surfabrication de l'organisme à partir d'une alimentation **déséquilibrée, riche en acides gras saturés** (beurre, crème fraîche, fromage, yaourt, matières grasses...)

L'œuf, lui, au contraire, est un trésor nutritionnel ! La preuve en 7 points :

• Bon pour la ligne

En plus d'être très **faible en calories** (environ 90 cal pour un œuf), l'œuf est un des aliments les plus complets : il est riche en **protéines** (donc riche en acides aminés essentiels), en **vitamine A, D, E, K, B2 et N12**, en **minéraux**, en **magnésium**,

en **phosphore** et en **potassium**. Il est aussi reconnu pour être ce qu'on appelle un aliment coupe-faim. Un véritable allié minceur !

▪ **Bon pour la vue**

L'œuf est riche en **lutéine** et **zéaxanthine**, deux antioxydants de la famille des **caroténoïdes**, connus pour protéger les yeux du vieillissement.

▪ **Bon pour le cerveau**

La santé de notre cerveau dépend aussi de ce que l'on met dans notre assiette ! Riche en **vitamine B**, les œufs boostent notre cerveau, nous aident à rester concentré et à mémoriser !

▪ **Bon pour les femmes enceintes**

Trésor nutritionnel, l'œuf contient tous les nutriments dont ont besoin une femme enceinte et son bébé.

▪ **Bon pour les cheveux**

Les œufs sont riches en **protéines**, en **vitamine B** et en **zinc**, efficaces pour reconstruire et réparer les tissus abimés. Les masques aux œufs aident à la croissance du cheveu et les renforcent. Essayez notre masque cheveux aux oeufs, miel et citron !

▪ **Contre le cancer du sein**

Selon une étude publiée par l'école de santé publique d'Harvard en 1999, les œufs et leur forte teneur en **caroténoïdes** et en **vitamine A, C et E** protègeraient du cancer du sein.

▪ **Bon tout court**

Eh oui, vous parlez à une amoureuse des œufs, des œufs durs, des œufs mollets, des œufs au plat et des nombreux mets à base œufs : des soufflés, des flans, des quiches, des omelettes,

des crêpes, des pâtes aux oeufs... Trop facile de décliner l'oeuf, pour le bonheur de mes papilles (et des vôtres j'en suis sûre !)

Petite astuce : pour savoir si vos œufs sont frais, mettez-les dans un verre rempli d'eau. S'ils coulent, c'est le signe qu'ils sont frais et de bonne qualité. S'ils flottent...

OMELETTE AU FOUR

Préparation: 10 mn

Cuisson: 50 mn

4 personnes:

8 œufs

15 cl de lait

4 pommes de terre

12 tomates cerises

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 noix de beurre

1 botte de coriandre

1 botte d'oignons verts

sel, poivre

1. Pelez les pommes de terre. Coupez-les en dés, lavez-les

puis essuyez-les soigneusement.

2. Faites chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse, mettez-y les dés de pommes de terre.

3. Faites-les colorer à feu moyen, puis laissez-les cuire en les remuant régulièrement pendant 20 mn.

4. Lavez la coriandre et les oignons verts et émincez-les.

5. Faites chauffer le four th. 6/7.

6. Cassez les œufs dans un saladier, battez-les en omelette.

7. Ajoutez le lait, salez et poivrez, puis ajoutez les herbes ciselées.

8. Beurrez un plat à gratin (assez grand, l'omelette double de volume) et versez-y l'omelette.

9. Répartissez les pommes de terre sautées et les tomates cerise.

10. Enfournez pour 30 mn.

OEUF

AVANTAGES: excellente source de protéines, de vitamine A, de vitamine du groupe B et D, de zinc et de fer. Renferme des antioxydants comme la lutéine et la zeaxanthine.

INCONVÉNIENTS : le jaune est riche en cholestérol, le blanc peut causer des allergies.