

L'œuf, allié ou ennemi de notre santé ?

Tout et n'importe quoi a été dit sur les œufs de poule. Mais qu'en est-il vraiment ? Méritent-ils leur mauvaise réputation ou ont-ils leur place dans nos assiettes ?

Souvenez-vous ! Il y a quelques années encore, il était déconseillé de consommer des œufs de poule, le jaune contenant une grande quantité de cholestérol (environ 220 mg par œuf de 60 g). La consigne était donc simple : si vous ne vouliez pas voir le taux de lipides augmenter dangereusement dans

vos sang, il fallait éviter d'inviter les œufs à votre table.

Cette théorie n'a plus cours aujourd'hui, explique Florence Authier, diététicienne ASDD à l'Espace Nutrition, à Neuchâtel : « En regard des connaissances de l'époque où il a été donné, ce conseil paraissait assez logique, mais n'est plus tellement d'actualité. Autrefois, on pensait que le taux de cholestérol était lié à notre consommation d'aliments qui en contenaient. On croyait alors que le fait de manger des œufs allait augmenter le taux de cholestérol dans le sang. De nos jours, nous savons que ce n'est pas le cas et nous ne déconseillons plus sa consommation. Chacun de nous produit du cholestérol et la problématique d'un taux trop élevé décelé dans le sang est plutôt liée à sa régulation dans notre organisme.

L'idée n'est évidemment pas de ne manger que des œufs, mais de les intégrer dans un tournus alimentaire, comme tout autre aliment. »

POUR BIEN CONSOMMER

Les œufs ont donc regagné leurs lettres de noblesse et ont un effet clairement positif dans notre alimentation, selon la spécialiste. Notamment parce qu'ils contribuent à nous permettre de varier les différentes sources de protéines que nous devons intégrer à notre régime alimentaire. L'œuf est, en prime, très économique et facile à cuisiner, quelles que soient nos compétences culinaires. Pour les choisir, Florence Authier privilégie pour sa part les pro-

duits de proximité et vous conseille de les garder au frais dans la porte de votre réfrigérateur.

L'œuf de poule peut être conservé jusqu'à trois semaines environ, si possible la tête en bas pour que le jaune reste bien centré. Une fois cuit dur, il se garde quatre jours au frais non écalé, et deux jours s'il a été écalé.

« Nous ne déconseillons plus sa consommation »

FLORENCE AUTHIER, DIÉTÉTICIENNE ASDD



Enfin, il est toujours intéressant de se rappeler qu'il existe une astuce pour vérifier la fraîcheur d'un œuf. Trempez-le dans l'eau. S'il coule, il est frais. S'il flotte, il l'est moins. Un œuf est considéré comme extrafrais jusqu'à neuf jours après la ponte, et frais pendant 28 jours.

Dans le premier cas, il sera choisi pour les préparations pâtisseries et, dans l'autre, intégré dans les recettes exigeant sa cuisson complète ou son ébullition, qu'il soit brouillé, dur, poché, mollet, cosmique, à la coque ou au plat. Pratique, tout-terrain, économique et intéressant sur le plan nutritionnel, l'œuf revenu de sa disgrâce, a largement regagné le droit de figurer dans nos menus !

MARTINE BERNIER

