

## ATELIER CUISINE DU 10 mars 2014

### Brunch sur le thème des oeufs

*Un brunch ou mi-déjeuner est un type de repas qui se prend entre la fin de la matinée et la fin de l'après-midi.*

Ingrédients pour 4 personnes

NIVEAU : très facile

COÛT : bon marché

**Pour 12 petites crêpes farcies aux poireaux**

150 gr de farine

250 ml de lait

1 poireau coupé en lamelles

1 cuillère à soupe de beurre fondu

1 œuf

1 pincée de sel



Préparation :

- Mélanger la farine, l'œuf, le lait et le beurre, mixer le tout pour obtenir une pâte sans grumeaux.
- Faites chauffer une poêle d'environ 15 cm de diamètre à feu vif. Quand elle est bien chaude, versez une louche de pâte, quand des petites bulles commencent à se former à la surface, retourner la crêpe et laissez cuire l'autre côté environ 1 minute.
- Laver les poireaux, couper les très fins. Faire fondre un peu de beurre dans une poêle et cuire à feu doux les poireaux.
- Servir des petits rouleaux de crêpes farcies aux poireaux

**Pour 12 petits toasts au thon et aux œufs** (1 petite boîte de thon au naturel et 2 œufs)

- Faire cuire le thon avec les œufs et mélanger, présenter sur des petits toasts grillés.
- Décorer avec de la ciboulette et une tranche d'olive noire.



**Pour 12 toasts au céleri rave** (céleri rave râpé, 2 œufs cuits dur)

Déposer un peu de céleri rave sur un toast, décorer avec une rondelle d'œuf cuit dur.



Bon appétit !

## Point diététique : l'œuf.

- Bonne source de protéine de haute qualité, la moins chère et le plus facile à préparer.
- Sels minéraux : le blanc : sodium, potassium, le jaune est riche en fer, calcium, phosphore, zinc et sélénium.
- Vitamines : A,D,B,E.
- Peu de calories, on peut en manger 2x/semaine.
- La couleur de la coquille dépend de la race de la poule.
- La couleur du jaune dépend de l'alimentation de la poule.

Il existe différente classification :

### Classification à l'achat :

« **Extra** » : ponte de moins de 8 jours

**Qualité « A »** ou œufs frais : on doit les consommer dans les 28 jours

**Qualité « B »** : ou de 2<sup>ème</sup> qualité ou déclassé : destiné à l'industrie alimentaire

### Poids des œufs :

XL : très gros :> 73 gr, L : gros, M : moyen, S : < 53 gr,

#### **Code 0 : les œufs bio**

7 poules/m<sup>2</sup> + 80 % d'alimentation bio

Poule élevée en plein air en respectant les règles

exigées par les produits bios

Alimentation naturelle, sans produits chimiques.

Riche en oméga 3, alimentation bio à 80 %.

Plus cher que les autres œufs.

#### **Code 1 : œufs de plein air**

7 poules/m<sup>2</sup>

Poule élevée en plein air ne se conformant pas à la labélisation bio

Ne suit pas une alimentation réglementée.

#### **Code 2 : les œufs au sol**

7 poules/m<sup>2</sup> à l'intérieur

Œufs de poules élevées au sol (les poules sont élevées dans des bâtiments et n'ont pas accès à l'air libre). La poule est élevée au sol sur une surface de 2.5 m<sup>2</sup>

#### **Code 3 : les œufs de batterie**

13 poules/m<sup>2</sup> à l'intérieur

Poule appartenant à une ferme d'élevage en batterie vit dans un endroit clos, à l'intérieur d'une cage.

Les éleveurs recourant à cette méthode privilégient la production en masse à la qualité.

Prix bas, qualité moyenne.

Traçabilité : chaque œuf à son propre code, ce qui permet de trouver son origine.

Exemple : 1-BE-8006 :

1 = élevage en plein air,

BE = élevage en Belgique,

8006 = le producteur.