



Les oeufs, un délice

À propos de l'oeuf !

L'ingrédient le plus polyvalent et le plus nutritif que chacun a à la maison est sans aucun doute l'oeuf. Frittata ou croque-madame au four : dans cette rubrique nous bombardons l'oeuf dans le rôle principal !

À propos de l'oeuf !

- Les oeufs ne sont pas seulement une source de protéines, ils contiennent aussi une portion de vitamine D, bonne pour vos os, et des antioxydants, bons pour vos yeux. **Savoureux, sains et économiques !**
- Les oeufs sont riches en cholestérol mais pauvres en graisses saturées. La quantité de graisses saturées dans votre alimentation a un effet plus important sur le taux de cholestérol sanguin que le cholestérol contenu dans les aliments. **Alors mangez des oeufs sans crainte !**
- Saviez-vous que les oeufs **de plein air** proviennent de poules qui se déplacent librement à l'intérieur comme à l'extérieur ? Par contre les oeufs en parcours libre au sol proviennent de poules qui ne sont élevées en liberté qu'à l'intérieur, sur une surface de litière.



Des recettes délicieuses



Les plats principaux

[Croque-madame au four](#)



Les plats principaux

[Frittata au saumon fumé et aux petits po...](#)



Les plats principaux

[Spaghetti à la carbonara avec choux de B...](#)

**Vous demandez-vous aussi parfois combien de temps votre oeuf préféré doit bouillir ?
Nous vous aidons !**

2 minutes - oeuf légèrement cuit

4 minutes - oeuf mollet au jaune coulant

6 minutes - oeuf à la coque

8 minutes - jaune dur collant

10 minutes - le parfait oeuf cuit dur

15 minutes - si cela peut être un peu plus