

L'oeuf-un élément essentiel de toutes nos traditions culinaires

Auteur: Crudu Veronica
Cons. ling.: M. Isac

Cet article porte sur l'importance des oeufs pour notre santé et notre développement intellectuel.

Célébré depuis l'aube de l'humanité, l'oeuf symbolise la fertilité, la création, la vie nouvelle et un élément essentiel de toutes nos traditions culinaires.

Des oeufs de Pâques pour tous les maux:

Les oeufs pondus le Vendredi Saint sont mangés le matin des Pâques. Ils sont censés de protéger contre la fièvre durant toute l'année.

Des oeufs dans le sirop:

Douceurs interdites en temps de Carême, les "oeufs dans le sirop" font cependant partie de plusieurs traditions du repas pascal [1].

Un "chef-d'oeuf" de la nature:

Les oeufs sont uniques, car ils contiennent pratiquement tous les éléments nutritifs par exemple: Fer, Vitamine A, Vitamine D, Vitamine E, Vitamine B₁₂, Folate, Protéines, Sélénium, Lutéine et zéaxanthine, Choline. Le **fer** transporte l'oxygène aux cellules, aide à prévenir l'anémie. La **vitamine A** contribue à la vision nocturne. La **vitamine D** renforce les os et les dents. La **vitamine B₁₂** aide à protéger contre les maladies du coeur. Le **folate** contribue à la production et au maintien de nouvelles cellules. Les **protéines** sont essentielles pour fabriquer et réparer les tissus. Le **choline** joue un rôle important dans le développement du cerveau. Les oeufs contribuent à lutter contre les cheveux gras et nous offrent des cheveux brillants [2].

L'influence négative des oeufs:

Les oeufs ont et une influence négative pour notre santé. L'excès des oeufs cause l'allergie. L'allergie aux oeufs est causée par la réaction du système immunitaire à une protéine contenue dans l'oeuf. De même une influence négative ont les oeufs altérés [3].

Comment les oeufs s'altèrent-ils?

À travers les pores de la coquille, l'oeuf perd de l'eau. Cette eau est remplacée par de l'air, qui apporte des germes d'altération.

Comment déterminer la fraîcheur?

Un oeuf frais coulera dans l'eau alors qu'un oeuf plus vieux flottera. Dans un oeuf frais, le jaune est centré et le blanc est épais et entoure le jaune fermement. Un oeuf plus vieux a un jaune aplati qui se brise facilement et un blanc mince et aqueux.

Comment faire la différence entre un oeuf cru et un oeuf cuit dur?

En le faisant tourner sur lui-même, un oeuf cuit dur tournera plus longtemps qu'un oeuf cru.

Les oeufs entrent dans la composition de plusieurs mets, tels que: *Oeuf brouillé*, *Oeuf mimosa*, *Omelette à la fromage*, *Omelette au jambon*, *Omelette aux légumes*, *Omelette-Pizza*, *Omelette aux champignons*, *Oeufs à la neige etc.* [4].

En conclusion on peut dire qu'on doit manger des oeufs parce qu'ils sont nécessaires pour notre santé et notre développement intellectuel, mais on ne doit pas oublier de manger seulement un oeuf par jour pour éviter l'allergie et les maladies cardiovasculaires.

Bibliographie:

1. *La Cuisine Française*, Larousse Ménager. Paris 1935, p.54.
2. Hugo S.-Ch., *La Gastronomie Française*, Paris 1998, p.62.
3. M. Meneau, *Tous à table*, Paris 1993, p. 12.
4. <http://www.lesoeufs.ca>.