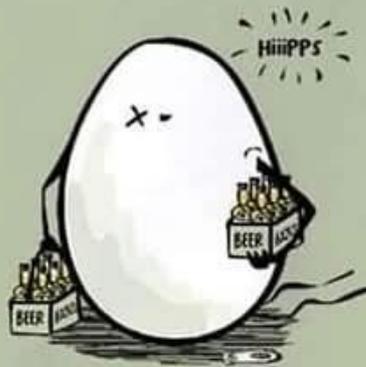


L'œuf dans tous ses états



ŒUF MAILLOT



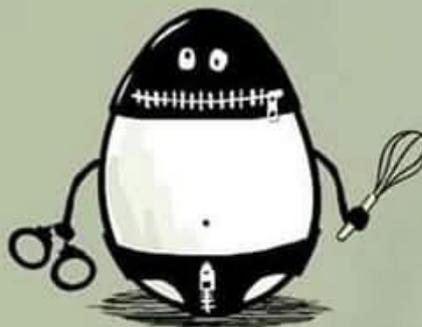
ŒUF 2 PACKS



ŒUF MIMOSA



ŒUF À LA COKE



ŒUF DUR



ŒUF EN GELÉE



ŒUF AU PLAT



ŒUFS BROUILLÉS



TEMPS DE U CUISSON

ŒUF À LA COQUE

3 minutes dès la reprise de l'ébullition



ŒUF MOLLET

6 minutes dès la reprise de l'ébullition



ŒUF DUR

10 minutes



ŒUF PÔCHÉ

2 à 3 minutes

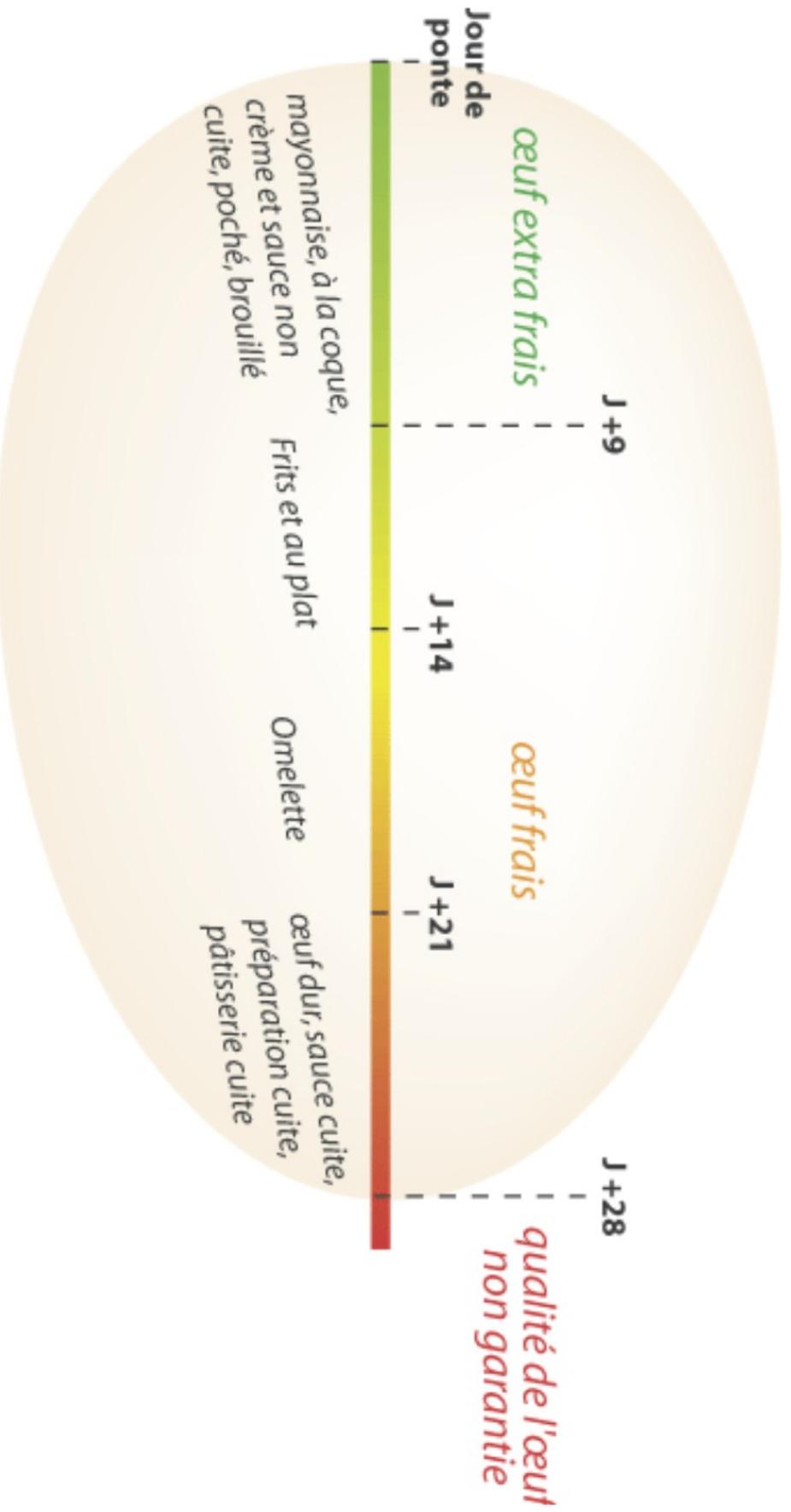


ŒUF AU PLAT

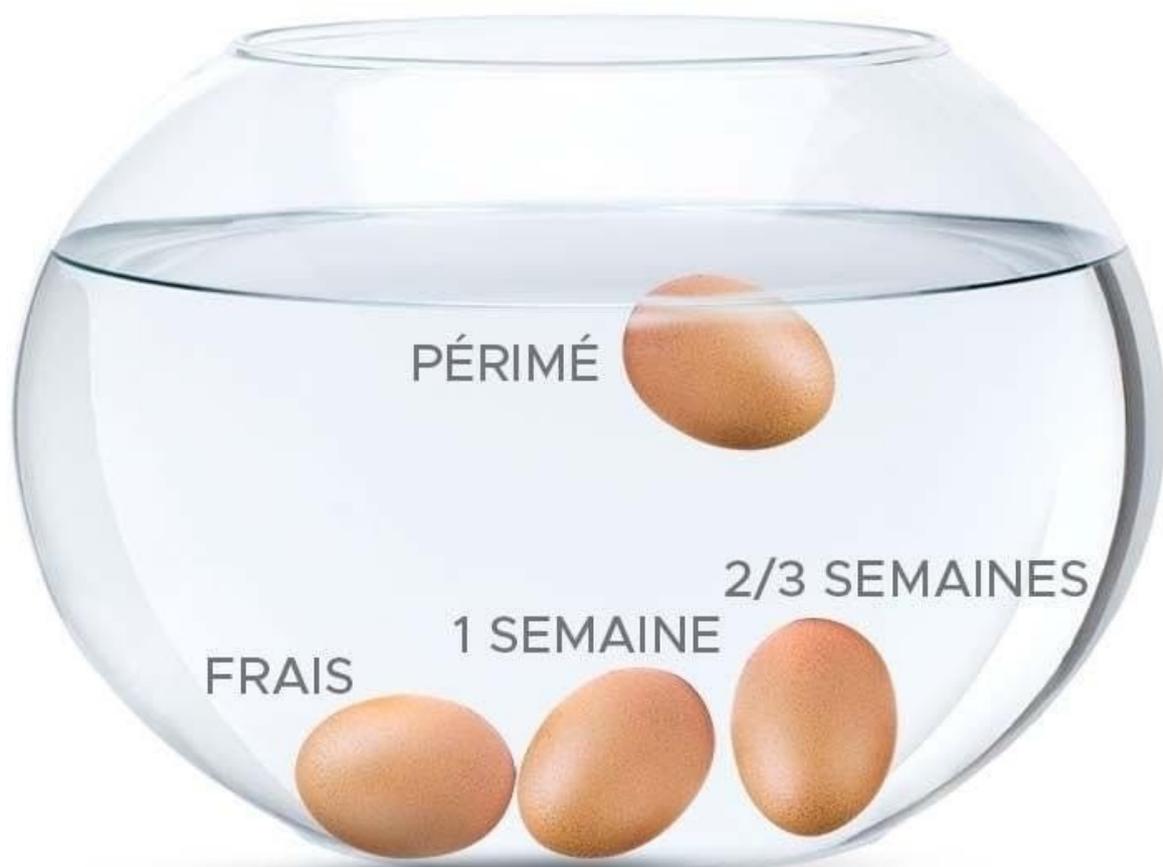
3 à 4 minutes



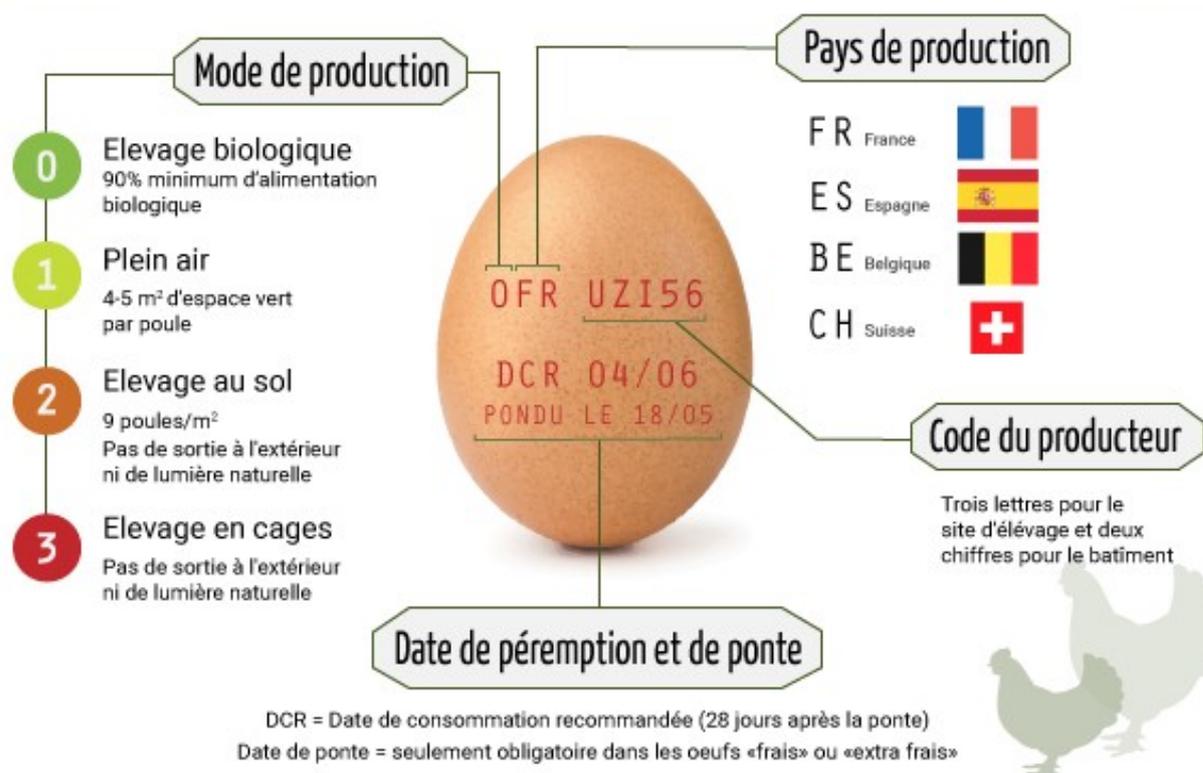
L'œuf de poule renferme de nombreux nutriments très bénéfiques pour l'organisme. En effet, il contient 50 % d'acides gras mono-insaturés, 15 % d'acides gras polyinsaturés, 35 % d'acides gras saturés (deux fois plus que la viande rouge) et ses protéines contiennent les 8 acides aminés essentiels à l'organisme de l'Homme. Il contient en outre des vitamines A, B12, D, E ainsi que du zinc, etc. L'œuf est un réel trésor, à condition de bien le choisir !



COMMENT RECONNAÎTRE UN OEUF FRAIS



Comment bien choisir les oeufs ?



Attention aux pièges !



Des mentions qui ne veulent rien dire

- OEUFS FRAIS
- OEUFS DE FERME
- OEUFS DATES
- OEUFS DE BASSE-COUR