

## Les atouts santé de l'oeuf - 1/1

**Cet aliment de référence participe aux besoins en nutriments et en énergie de l'organisme. Il joue un rôle dans la croissance et dans l'éducation du goût chez l'enfant...**

Et un oeuf couvre 15% des besoins en fer de l'enfant et de l'adulte. Simple et pratique, il se prépare seul (omelette, à la coque, au plat...), s'incorpore dans des préparations (quiche, gâteau...), ou vient enrichir d'autres plats (purée, soupe...).

Un oeuf entier contient des protéines, soit l'équivalent de 50g de viande. Les protéines, riches en acides aminés essentiels, participent à la construction, à l'entretien et au renouvellement des cellules de notre organisme, elles jouent un rôle essentiel dans la croissance. Ces acides aminés ne peuvent pas être fabriqués par le corps, et doivent impérativement être apportés par l'alimentation (viande, poisson, laitage...).

Très digeste, l'oeuf apporte une sensation immédiate de satiété : un bon moyen pour éviter les fringales entre les repas !

L'oeuf favorise un bon équilibre alimentaire. Il contient des lipides, nutriments énergisants qui interviennent dans la constitution des membranes cellulaires et des tissus nerveux. Les lipides sont essentiellement localisés dans le jaune, et ont un rôle protecteur vis-à-vis des problèmes cardio-vasculaires.

Tordre le cou aux idées reçues :

-On dit que la consommation d'oeufs est déconseillée quand on a du cholestérol. Faux ! Les oeufs ont une faible influence sur le taux de cholestérol sanguin. Leur consommation sera appréciée au cas par cas par le médecin de manière personnalisée.

-On dit que les oeufs font grossir. Faux ! Ils sont conseillés dans les régimes hypocaloriques, un oeuf n'apporte pas plus de 90kcal.

-On dit qu'il faut absolument conserver les oeufs au réfrigérateur. Faux ! C'est recommandé, mais on peut les laisser à température ambiante. Leur durée de conservation en sera réduite de quelques jours.

Astuce :

Si vous avez un doute sur la fraîcheur d'un oeuf, plongez-le dans l'eau salée. Si l'oeuf reste à la surface, mieux vaut le faire cuire plus longtemps. Sinon, vous pouvez le consommer sans risque.

Alors n'hésitez plus et offrez à l'oeuf la place qu'il mérite dans votre assiette !