



LES ŒUFS DE FRANCE : DES « ENTRÉES » TRIOMPHALES SUR NOS TABLES DE FÊTES !

Nous sommes 97%¹ à consommer des œufs toute l'année car ils sont une source exceptionnelle de protéines et d'un coût abordable, *ce qui ne gâte rien ...*

Ils nous permettent de réaliser des quantités de recettes, mais nous leur en demandons toujours davantage et surtout, de nous permettre de proposer, par exemple, une entrée chic et festive pour changer des mets parfois onéreux que nous présentons sur nos tables pour la Saint Nicolas, Noël, Nouvel An et les Rois...

Voici donc une suggestion de recettes subtiles réalisées avec des œufs brouillés surmontés pour les uns d'une lamelle de saumon fumé, d'œufs de truite très fins ou de saumon plus imposants, d'œufs de lump aussi, de foie gras et même d'un peu de truffe... Pour les autres, ils seront parsemés d'herbes fraîches finement hachées ou d'un saupoudrage délicat de mélanges d'épices...

À noter que c'est aussi le moment de laisser aller notre imagination pour la présentation en confectionnant des coquetiers avec des liens dorés comme sur notre visuel... *ou de ressortir des coquetiers en faïence ancienne, ce type de vaisselle étant hyper tendance !*

Voici donc notre recette de 5 œufs de fêtes en majesté !



© CNPO / Ph.ASSET / ADOCOM-RP

¹ Enquête CSA pour le Comité National pour la Promotion de l'Œuf (CNPO), menée du 21 au 28 août 2023 auprès d'un échantillon national représentatif de 1008 Français âgés de 18 ans et plus.

ŒUFS BROUILLÉS EN HABITS DE FÊTES

Préparation : 15 min

Pour 4 personnes

- 8 gros Œufs
- 50g de beurre ½ sel
- 1 tranche de saumon fumé
- 4 c à c d'œufs de truite
- 4 c à c d'œufs de lump (ou de caviar)
- 1 petite tranche de foie gras
- 2 c à c de lamelles ou de brisures de truffe
- Quelques pluches d'aneth de cerfeuil
- Poivre du moulin

Préparation :

Casser le haut des œufs puis les verser dans un saladier. Récupérer les coquilles vides et les rincer.

Faire fondre légèrement le beurre à feu doux dans une casserole à fond épais.

Verser les œufs battus puis les laisser cuire en les fouettant continuellement avec une fourchette.

Au bout de quelques minutes, les œufs doivent coaguler mais rester moelleux.

Poivrer et les répartir dans les 8 coquilles vides.

Déposer sur le dessus : des œufs de truite, de lump ou de caviar, des lamelles de foie gras, des brisures de truffe ou de fines lamelles de saumon fumé.

Ajouter quelques pluches de cerfeuil et d'aneth et servir aussitôt.

Alternative : il est possible de servir ces jolis œufs avec des lamelles de fromages (roquefort, parmesan, tête de moine...), mais aussi avec de la tapenade d'olives noires ou des tomates confites.



© CNPO / Ph.ASSET / ADOCOM-RP



Retrouvez-nous sur le web et sur nos réseaux

-  lesoeufs.fr / oeuf-info.fr
-  @FansDOeufs
-  @Fans_doeufs
-  @FansDOeufs
-  Interprofession CNPO
-  LesOeufsFr

Merci pour la mention recette Œufs de France /CNPO
Photos : CNPO / Ph.Asset / ADOCOM-RP
