



## QUOI DE N'ŒUF ?

Force est de constater que l'œuf est souvent absent des menus des milieux d'accueil, alors qu'il s'agit d'un aliment sain, facile à préparer et peu coûteux.

### ŒUF ET ÉQUILIBRE

L'œuf contient de nombreux nutriments essentiels à la croissance des enfants. Il est source de protéines de haute valeur biologique, de fer, d'iode, de zinc, de nombreuses vitamines (A, D, E, B9, B12,...) et en particulier de choline qui joue un rôle important dans le développement du cerveau.

### ŒUF ET ÂGE D'INTRODUCTION

L'œuf entier (jaune et blanc) peut être introduit durant la période d'introduction de la viande et du poisson, vers 6 à 7 mois. Les experts ne recommandent plus de postposer l'introduction des aliments allergisants, tels que les œufs et le poisson au-delà de 12 mois. Actuellement, les allergologues conseillent de donner progressivement ces aliments avant l'âge d'un an, dans le but d'induire une tolérance.

La quantité proposée est équivalente à celle de la viande ou du poisson<sup>1</sup>.

Pour déterminer la quantité d'œufs à donner aux enfants, il suffit de se référer au calibre des œufs, inscrit sur la boîte.

A titre d'exemple : un œuf « small » pèse entre 43 et 53 g et un œuf extra large pèse plus de 73 g. L'œuf « small » permet de nourrir 3 bébés, alors que l'œuf « XL » convient pour 4 bébés.

### ACHATS ET CONSERVATION DES ŒUFS, CONSULTER LE CODE.

Sélectionner les œufs portant la mention « extra-frais ». Cette mention signifie que la ponte date de moins de 9 jours. Un œuf peut être conservé environ quatre semaines à partir de la date de ponte (ce délai est fixé légalement à 28 jours). Il est recommandé de conserver les œufs au frais et à l'abri de la lumière, en vue de garder leur fraîcheur et pour limiter le risque de salmonelles<sup>2</sup>. Le mieux est de les conserver au réfrigérateur dans leur emballage d'origine<sup>3</sup>.

Le premier chiffre du code permet également de savoir s'il s'agit d'œuf bio (0), de poules élevées en plein air (1), de poules élevées à l'intérieur (2) ou encore de poules élevées en cage (3).

### PRÉPARATION DES ŒUFS

Les enfants de moins de trois ans doivent toujours consommer des œufs bien cuits afin d'éviter les intoxications alimentaires. Les cuissons préconisées sont les œufs cuits durs, en omelette, brouillés mais toujours non « gluants ».

La cuisson se fera de préférence sans adjonction de matière grasse de cuisson, à l'aide d'une poêle antiadhésive et si nécessaire, il convient de sélectionner une matière grasse qui convient à la cuisson<sup>4</sup>.

La manipulation des œufs en cuisine est délicate car le risque de contamination croisée est élevé. Les bonnes pratiques d'hygiène doivent impérativement être respectées<sup>5</sup>.

1 Brochure « Chouette, on passe à table ! » ONE 2013 – p.47

2 Bactéries susceptibles de provoquer une infection avec diarrhée, fièvre, crampes abdominales.

3 Pour en savoir plus : voir Guide d'autocontrôle de l'AFSCA - Chapitre 5

4 Brochure « Chouette, on passe à table ! » ONE 2013 – p.42

5 Pour en savoir plus : voir Guide d'autocontrôle de l'AFSCA - Chapitre 5 + fiches Accueillant(els) « Alimentation – Je réduis les facteurs de contamination - Je conserve les aliments – L'hygiène dans l'espace repas et moi ! » ONE 2013

## TÊTE D'ŒUF RIGOLOTE (âge : 18 mois et plus, 2 enfants)

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : variable, l'œuf ne doit plus être baveux

### Matériel

- un emporte-pièce rond ou un verre solide
- une poêle antiadhésive
- un bol
- une assiette plate
- un fouet

### Ingrédients

- Un œuf moyen pour deux enfants
- 20 ml de lait
- du poivre
- des olives noires (yeux)
- des haricots princesses (cheveux)
- des tomates cerises (bouche)

### Préparation

- Mélanger l'œuf, le lait et le poivre dans un bol
- Verser le mélange dans une poêle antiadhésive
- Placer l'omelette sur une planche ou une assiette plate
- Découper les visages à l'aide de l'emporte-pièce ou du verre retourné
- Décorer les visages avec les yeux, la bouche et les cheveux

Ce plat peut être servi avec les haricots princesses et des pommes de terre nature.



## C LAFOUTIS DU JARDINIER (âge : à partir de 15/18 mois, 4 portions)

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes pour la cuisson vapeur des légumes et 15 minutes pour la cuisson du clafoutis

### Ingrédients

- 70 g de petits pois
- 1/2 courgette
- 70 g de haricots verts
- 1/2 carotte
- 2 œufs extra frais
- 10 cl de lait
- 30g de maïzena



### Préparation

- Faire cuire à la vapeur les petits pois, la courgette, les haricots verts et la carotte coupée en petits morceaux. Mettre de côté.
- Battre les œufs avec le lait et y incorporer la maïzena.
- Ajouter les légumes cuits à la vapeur et mélanger.
- Verser le mélange dans des petits ramequins et faire cuire 15 minutes dans le four préchauffé à 180°C.
- Laisser tiédir avant de servir les enfants car risque de se brûler.

**Bon appétit !**

Amal ALAOUI et Nathalie CLAES  
Cellule diététique - Direction Santé (ONE)