



## DOSSIER DE PRESSE

### RECETTES ANTI-CRISE

# L'ŒUF : ALLIÉ DE NOS REPAS ANTI-CRISE DE L'ENTRÉE AU DESSERT !

Avec l'inflation, les Français sont entrés dans une phase d'**arbitrages alimentaires**. D'après une enquête menée par l'Institut CSA : 28 % des Français disent même arrêter ou limiter leurs achats de viande et ils sont 16 % pour le poisson<sup>1</sup>. Bonne nouvelle : ils peuvent compter sur l'œuf pour leur fournir des **protéines animales abordables** et ils le savent !

Selon une autre récente enquête menée fin avril par l'Institut CSA pour l'Interprofession française des œufs (CNPO)<sup>2</sup>, les Français sont plus de 7 sur 10 (**71%**) à estimer que l'œuf constitue une **bonne alternative économique** pour consommer des protéines animales dans un contexte d'inflation. Parfois qualifié de super-aliment, l'œuf est en effet largement reconnu pour ses **qualités nutritionnelles** : **84 %** des Français confirment ainsi qu'il s'agit de la protéine animale la moins chère du marché et ils sont près de 9 sur 10 (**88 %**) à connaître sa richesse en **vitamines** et **oligoéléments**. L'œuf s'inscrit donc plus que jamais dans l'actualité pour participer à l'équilibre alimentaire du plus grand nombre. Les **2/3** des Français s'accordent même à qualifier l'œuf de **produit « anti-crise »**.

**De l'entrée jusqu'au dessert**, l'œuf a en effet le précieux avantage de se cuisiner de différentes façons ! On le savoure aussi bien seul, à la coque, dur, mollet, au plat, en omelette... qu'accompagné, que ce soit pour des recettes salées ou sucrées, des créations culinaires basiques ou sophistiquées. L'œuf est résolument LE produit du moment pour concocter de savoureux repas abordables et capables de faire plaisir à toute la famille ! **Accessible aux budgets les plus serrés**, l'œuf offre ses qualités nutritionnelles et ses **capacités créatives** au plus grand nombre.

Dans les pages qui suivent, nous proposons **six idées recettes anti-crise** pour 4 ou 6 personnes qui démarrent à 0,20 € la part pour le pain perdu, jusqu'à env. 1,10€ € pour le Flan aux légumes du sud et à la brousse !



<sup>1</sup> Sondage CSA Flash Food – Terrain du 15 au 17 Mars 2022  
<sup>2</sup> Enquête CNPO / CSA – avril 2022



## Des idées recettes avec des œufs pour se régaler en famille :

### Méthodologie :

Considérant qu'il existe des différences certaines de prix des œufs selon le type d'élevage, le circuit de distribution, le nombre d'œufs par boîte, la marque, etc. nous nous sommes basés sur les données Kantar du 1<sup>er</sup> trimestre 2022 analysées par l'ITAVI et avons retenu le premier prix à 14 centimes d'euro l'œuf.

Concernant les ingrédients nous avons procédé quasiment de la même façon : prix super, hyper, boutique, local etc...

### A découvrir nos informations et recettes pour :

- **La chakchouka à la Tunisienne :** .....p.3
- **Les petits pains surprise aux œufs :** .....p.4
- **Le flan aux légumes du sud et à la brousse :** .....p.5
- **Le pain perdu façon pizza :** .....p.6
- **Les pastéis de nata :** .....p.7
- **Le pain perdu baguette et chocolat noir :** .....p.8



## La chakchouka à la Tunisienne

Préparation : 10 min

Cuisson : 30 min

**Prix d'une part autour de 0,95 €**

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 œufs
- 6 tomates
- 1 courgette
- 3 poivrons multicolores
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 16 olives noires dénoyautées
- 3 c. à s d'huile d'olive
- ¼ de c à café de Harissa
- 2 c à s de persil ciselé
- Poivre du moulin
- Sel



Préparation :

Retirer la peau des poivrons et des tomates puis les détailler en morceaux en retirant la pulpe.

Émincer l'oignon, couper la courgette en dés et écraser les gousses d'ail.

Faire revenir les oignons, les poivrons et la courgette dans une poêle avec une c. à s d'huile d'olive pendant 10 min.

Ajouter l'ail, les tomates, les olives et continuer la cuisson pendant 10 min. Saler, poivrer et ajouter la harissa.

Verser la préparation dans un plat creux et enfourner 10 min à 180°C.

À la sortie du four, casser les œufs sur la Chakchouka. Ils cuiront doucement à la chaleur des légumes.

Parsemer le persil ciselé et servir directement dans le plat avec un pain de semoule.



*Le chakchouka sous des noms différents, est cuisiné sur tout le pourtour méditerranéen.*

## Les petits pains surprises aux œufs

Préparation : 15 min

Cuisson : 22 min

**Prix d'une part autour d'1€**

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 gros œufs
- 4 petits pains ronds nature ou aux céréales
- 2 tomates
- 2 poivrons verts et jaunes
- 80 g de dés de jambon
- 1 échalote
- 15 cl de crème liquide
- 2 c à soupe d'huile d'olive
- Sel
- Poivre du moulin



Préparation :

Préchauffer le four à 180°C.

Couper les tomates et les poivrons en petits dés puis les faire revenir 5 min dans une poêle avec 2 c à soupe d'huile d'olive. Éplucher et émincer finement l'échalote, la verser dans la poêle et continuer la cuisson encore 5 min.

Saler, poivrer, ajouter les dés de jambon et réserver.

Couper un chapeau aux petits pains puis les évider en retirant la mie que l'on ajoute au mélange.

Verser dedans le mélange avec la moitié de la crème.

Casse un œuf au centre de chaque pain, saler, poivrer et verser le restant de crème.

Placer les chapeaux et enfourner 9 min à 180°C.

Servir aussitôt.



*Une belle idée pour faire consommer pain, légumes et œufs à nos ados.*

## Le flan aux légumes du sud et à la brousse

Préparation : 15 min

Cuisson : 45 min

**Prix d'une part  
autour d'1,10 €**

Ingrédients pour 6 personnes :

- 5 gros œufs
- 1 courgette
- 12 mini-poivrons multicolores
- 1 fenouil
- 1 aubergine
- 1 oignon
- 100 g de tomates confites
- 300 g de brousse de vache ou de brebis
- 1 c à s de féculé
- 10 cl de lait
- 4 c à s d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 12 olives noires confites
- 1 petit bouquet de basilic
- Sel
- Poivre du moulin
- Piment d'Espelette



Préparation :

Couper les légumes en dés et la courgette en fines rondelles.

Dégermer et écraser la gousse d'ail. Réserver la courgette à part.

Faire revenir les légumes 10 minutes dans une poêle avec l'huile d'olive.

Saler, poivrer et ajouter 1/2 c à café de piment d'Espelette.

Retirer le maximum de jus de cuisson et réserver à température ambiante.

Pendant ce temps, ciseler les feuilles de basilic, les olives noires et les tomates confites.

Fouetter les œufs, la brousse, le lait et la féculé dans une jatte.

Saler et poivrer au moulin. Ajouter les légumes, le basilic, la moitié des olives, des rondelles de courgettes et des tomates confites.

Préchauffer le four à 180°C.

Tapisser en croix un moule à gratin de papier cuisson en le laissant largement dépasser sur les bords.

Verser la préparation dans le plat, puis disposer sur le dessus le restant des courgettes, des olives noires et des tomates confites.

Enfourner 30 à 35 min puis laisser tiédir avant de démouler le flan en tirant sur le papier cuisson.

Servir tiède ou froid avec une salade verte.



*Avec ce type de recette à partager, on se voit déjà sous la tonnelle ou au jardin...*

## Le pain perdu façon pizza

Préparation : 15 min

Cuisson : 25 min

**Prix d'une part autour d'1 €**

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 œufs
- 1 grosse boule de pain de campagne un peu rassis
- 30 cl de lait
- 200 g de brousse de vache ou de brebis
- 3 tomates
- 150 g de champignons de paris
- 24 olives
- 1 c à soupe de vinaigre de Xeres
- 1 petit bouquet de basilic
- Quelques branches de romarin
- 3 c à soupe d'huile d'olive
- Sel
- Poivre du moulin



Préparation :

Préchauffer le four à 200°

Couper la boule de pain en 4 belles tranches dans la circonférence.

Fouetter les œufs en omelette dans un saladier. Ajouter le lait et la brousse, saler et poivrer tout en mélangeant bien pour obtenir une texture homogène.

Couper les champignons en 4 et les faire dorer 5 min dans une poêle avec 2 c à soupe d'huile d'olive et une c à soupe de vinaigre.

Détailler les tomates en rondelles.

Verser le mélange œufs, lait et fromage uniformément sur les 4 tranches de pain. Ajouter les rondelles de tomates, les champignons, les olives et le romarin. Verser un filet d'huile d'olive, saler et poivrer au moulin.

Déposer les pains sur 2 plaques de cuisson, enfourner 20 à 25 minutes.

Ajouter quelques feuilles de basilic et servir chaud ou tiède.



*Qui n'aime pas la pizza ? mais là il s'agit d'une recette « récup » donc au top de nos préoccupations...*

## Pastéis de nata

Préparation : 20 min

Cuisson : 15 min

**Prix d'une part autour de 0,35 €**

Ingrédients pour 4 à 8 personnes :

- 3 œufs
- 1 pâte feuilletée prête à l'emploi
- 30 cl de lait
- 120 g de sucre roux
- 20 g de farine
- Le jus d'1/2 citron
- 1 bâton de cannelle
- 1 pincée de sel
- 15 g de beurre

Préparation :

Préchauffer le four à 200°C.

Faire chauffer doucement le lait avec le sucre, le bâton de cannelle et la gousse de vanille fendue en 2.

Verser la farine dans un saladier avec une pincée de sel.

Quand le lait arrive à ébullition, retirer la casserole du feu puis enlever la vanille et la cannelle.

Verser le lait sur la farine en remuant énergiquement pour ne pas avoir de grumeaux.

Ajouter 2 jaunes d'œufs et 1 œuf entier puis le jus de citron en continuant de mélanger

Beurrer 8 petit moules à tartelettes puis étaler dedans 8 cercles de pâte feuilletée.

Verser la préparation dessus puis enfourner 15 minutes à 200°C en surveillant la cuisson.

Au moment de servir, saupoudrer du sucre glace ou de la cannelle en poudre.



*Et voilà une grande tendance gourmande pour cette mini pâtisserie qui s'échappe de la période de Noël, Nata : nativité !*

# Le pain perdu baguette et chocolat noir

Préparation : 10 min

Cuisson : 8 min

**Prix d'une part autour de 0,20 €**

Ingrédients pour 4 personnes :

- 3 œufs
- 1 baguette tradition même un peu rassise
- 25 cl de lait
- 125 g de sucre semoule
- 25 g de beurre
- 1 tablette de chocolat noir

Préparation :

Fouetter le sucre dans le lait tiède pour le dissoudre complètement puis ajouter les 3 œufs préalablement battus en omelette.

Faire chauffer le beurre dans une poêle à feu moyen.

Couper la baguette dans l'épaisseur puis en 4 pour obtenir 8 tartines.

Les plonger 20 secondes dans ce mélange puis les déposer 4 par 4 dans la poêle.

Faire dorer 2 min par face environ.

Quand les tartines de pain perdu ont une belle couleur dorée, les déposer sur assiettes et ajouter aussitôt quelques carrés de chocolat noir.



*Une utilisation sympa de la baguette du lendemain et puis, qui n'aime pas le pain perdu : le dessert malin !*



Merci pour la mention recette Œufs /CNPO  
Photos : CNPO / Ph. Asset / Adocom-RP

---

Jennifer, Célia & l'Équipe ADOCOM-RP, Service de Presse du CNPO,  
vous remercient de votre attention  
Tel : 01.48.05.19.00 – Courriel : [adocom@adocom.fr](mailto:adocom@adocom.fr)

**ADOCOM<sup>®</sup>RP**

AGENCE DOGNIN COMMUNICATION

11 rue du Chemin Vert - 75011 Paris - Tél : 01.48.05.19.00 - Fax : 01.43.55.35.08

e-mail : [adocom@adocom.fr](mailto:adocom@adocom.fr) - site : [www.adocom.fr](http://www.adocom.fr)

Qualification : Agence Certifiée OPQCM