



ŒUF BIO OU LABEL ROUGE COCOTTE

AUBERGINE, TOMATE ET BASILIC,
MOUILLETTE DE JAMBON CRU

Pour 6 personnes / Préparation : 15 min / Cuisson : 15 min

Ingédients : 6 œufs Bio ou Label Rouge • 1 petite aubergine • 1 grosse tomate • 30 cl de crème liquide • 3 c. à soupe d'huile d'olive • 2 tiges de basilic • 3 tranches de pain de mie complet • 3 grandes tranches fines de jambon cru • 10 g de beurre • Sel, poivre

Lavez et coupez l'aubergine et la tomate en tout petits dés. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faites-y revenir les dés d'aubergine jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Versez-les dans un bol, ajoutez les dés de tomate, salez et poivrez, mélangez et réservez. Préchauffez le four th 7 (210°C). Répartissez la crème liquide dans 6 ramequins. Cassez ensuite délicatement un œuf dans chaque ramequin. Salez et poivrez. Placez les ramequins dans un bain-marie et enfournez. Faites cuire 10 min.

Pendant ce temps, faites griller les tranches de pain et beurrez-les légèrement. Garnissez-les de tranches de jambon cru et découpez en mouillettes.

Sortez les œufs cocotte du four et du bain-marie, ajoutez le mélange de tomate et aubergine, décorez de feuilles de basilic et servez aussitôt accompagnés des mouillettes au jambon cru.



COMMENT LES REPÈRE-T-ON ?

LES MENTIONS INDICUÉES SUR LA COQUILLE



L'ŒUF EN CLAIR ET EN DÉCODÉ



Sur la boîte doivent apparaître :

Les logos Label Rouge ou Bio
Le mode d'élevage
La signification du code du producteur (indications inscrites sur la coquille)
Eventuellement la date de ponte
La date de consommation recommandée
Le calibre des œufs (S, M, L, XL)



Synalaf
Syndicat National
des Labels Avicoles de France



FranceAgriMer

www.volaillesoeufsbio.com / www.volaillelabelrouge.com

Service de presse du Synalaf - Agence Vianova
Véronique Delfau - 01 53 32 28 33 - veronique.delfau@vianova-rp.com
Déborah Jaoui - 01 53 32 28 46 - jaoui@vianova-rp.com

Communiqué de presse

QUI AIME UN ŒUF DE QUALITÉ

AIME UN ŒUF

BIO OU LABEL ROUGE !



POURQUOI CHOISIR UN ŒUF LABEL ROUGE OU BIO ?



POUR SA QUALITÉ

Elle est garantie par **une production soumise aux exigences les plus strictes** et cela de la sélection des poussins jusqu'au conditionnement des œufs et leur livraison en points de vente. Elle est également assurée par le respect des réglementations françaises et européennes qui régissent les filières avicoles Label Rouge et Bio. Enfin, elle est certifiée par des contrôles rigoureux effectués par des organismes indépendants et agréés.

PARCE QUE C'EST LA GARANTIE DU RESPECT DU BIEN-ÊTRE ANIMAL

Les poules Label Rouge ou Bio sont issues de lignées rustiques bien adaptées à l'élevage en plein air.

Elles vivent :

En liberté dans des poulaillers éclairés par la lumière du jour et recouverts au sol par de la paille ou des copeaux de bois pour qu'elles puissent gratter et picorer.

Avec un accès en plein air dans des prairies ombragées d'au moins 4 m² pour les poules Bio et d'au moins 5 m² pour les poules Label Rouge.

Que mangent-elles ? Elles ont une alimentation 100% végétale, minérale et vitaminée. Pour les poules Bio, les matières premières sont Bio et proviennent de la ferme où les poules sont élevées, ou de fermes Bio de la région.



POUR LEURS ÉLEVEURS LEUR SAVOIR-FAIRE ET LEUR AMOUR DU MÉTIER

Etre dans une démarche Label Rouge ou Bio est un engagement sérieux. Afin d'offrir aux consommateurs des œufs d'une qualité irréprochable, chaque jour, les éleveurs et leurs entreprises partenaires **veillent au bien-être de leurs poules**. Ils leur garantissent **une alimentation de qualité**, entretiennent régulièrement les bâtiments ainsi que les parcours extérieurs et ramassent les œufs à la main tous les jours (au moins 2 fois par jour en Label Rouge).

Les éleveurs Label Rouge et Bio sont soucieux de l'environnement et assurent le maintien d'**une agriculture traditionnelle de proximité** avec des exploitations familiales.



IL Y A 14 FAÇONS D'ALLER SE FAIRE CUIRE UN ŒUF LABEL ROUGE OU BIO...



Durs, brouillés, pochés, mollets, au plat ou à la coque, en omelette, mimosa, cocotte, au bacon, mayonnaise ou meurettes, en gelée ou à la neige, sans oublier les gâteaux, les flans ou les mousses. Il suffit de quelques minutes.

ASTUCES POUR GOURMETS PASSIONNÉS

- **Pour des beaux œufs durs :** verser quelques gouttes de vinaigre blanc dans la casserole pour renforcer la coquille et éviter qu'elle ne se casse pendant la cuisson.
- **Que faire des blancs inutilisés ?** Des meringues, une mousse au chocolat onctueuse ou encore un masque pour resserrer les pores. Autrement on peut aussi les congeler.
- **Comment être sûr que les blancs sont bien montés ?** Tracer un sillon au couteau, s'il reste visible, c'est que les œufs en neige ont la consistance voulue.

