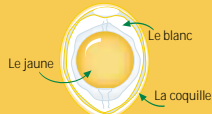


Portrait de l'œuf

L'œuf est composé de trois parties :



En France, nous consommons des œufs roux. Sais-tu qu'il existe également des œufs blancs ? Ces œufs ont la même valeur nutritive. Ils ont juste été pondus par des poules de races différentes.

Selon leur poids, on classe les œufs en quatre groupes :



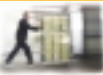
En cuisine, l'œuf est très utile. On peut utiliser le blanc, le jaune ou l'œuf entier. Chaque partie possède des propriétés spécifiques, ce qui permet à l'œuf un large éventail d'utilisations : coloration de plats, liaison de sauces, préparations légères avec des blancs montés en neige...
D'un point de vue qualité/prix, l'œuf est un aliment excellent : c'est la meilleure source protéique mais aussi la moins chère.

L'œuf est accessible à tous, alors profitons-en !

La vie de l'œuf

Avant que ton œuf n'arrive dans ton assiette, plusieurs personnes en ont pris soin : ce sont les membres de la filière Œuf.

- L'accoureur, qui fait naître les poussins qui deviendront ensuite des poulettes, puis des poules.
 - L'éleveur, qui élève les poulettes.
 - Le fabricant qui élabore des aliments pour les poules.
 - Le producteur qui élève les poules et ramasse les œufs quotidiennement dans son élevage.
 - L'emballleur, qui classe les œufs, les emballe et les envoie ensuite dans les magasins.
- On retrouve également des industriels qui transportent et élaborent des produits à base d'œufs.



Voici le parcours de l'œuf :

- **Ponte de l'œuf.**
- **Ramassage des œufs.** Ils sont placés dans un endroit frais avant de partir vers les centres d'emballages.
- **Dans ces centres, on effectue une sélection en plusieurs étapes :**
 - on trie les œufs pour écarter ceux qui sont cassés, fêlés ou sales.
 - on vérifie l'intérieur de l'œuf avec la technique du mirage (passage de l'œuf au-dessus d'une lumière afin de l'observer complètement).
 - on contrôle sa fraîcheur.
 - on classe les œufs selon leur poids.
 - Les œufs sont emballés avant de partir vers les magasins distributeurs.



Afin de protéger leurs œufs, les professionnels prennent beaucoup de précautions sanitaires, en particulier au sein des élevages, pour s'assurer que les poules sont en très bonne santé. Les éleveurs ont mis en place une charte sanitaire qui regroupe l'ensemble des précautions à prendre.

Ainsi, ils améliorent sans cesse les conditions sanitaires et le bien-être des poules, dans le respect des normes de l'Union Européenne.

Les professionnels s'engagent aussi à fournir des œufs de très haute qualité. Ils réalisent pour cela des contrôles à chaque étape du parcours de l'œuf.

Quelques chiffres
En 2005, les poules françaises ont pondu 15,2 milliards d'œufs.
En 2004, la consommation annuelle d'œufs par français était de 26,3, ce qui correspond au niveau de la production française.
Les plus gros consommateurs d'œufs sont les asiatiques et les mexicains, avec une consommation annuelle par habitant de plus de 340 œufs.

L'étiquetage et le suivi de l'œuf

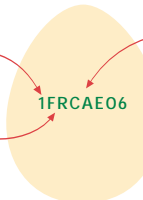
Sur l'emballage, on retrouve beaucoup d'informations :

- Le nombre d'œufs contenus dans la boîte.
- Le mode d'élevage de la poule.
- Le calibre des œufs pour connaître leur poids.
- La date de consommation recommandée (au-delà de cette date, l'œuf peut toujours être consommé, mais la fraîcheur et la qualité ne sont plus optimales).
- Les recommandations de conservation.
- Des indications sur l'élevage.
- Sur certains emballages, on peut aussi trouver la date de ponte de l'œuf.



Pour retrouver à tout moment le parcours qu'a effectué un œuf (la traçabilité), un système de code directement imprimé sur la coquille a été mis en place.

En voici un exemple :
Le premier chiffre correspond au mode d'élevage de la poule.
0 - pour l'œuf biologique
1 - pour la poule élevée en plein air
2 - pour la poule élevée au sol
3 - pour la poule élevée en cage
Les deux lettres correspondent au pays d'origine (FR signifie France).



Le code final 1FRCAEO6 permet d'identifier l'élevage d'origine.

La traçabilité est contrôlée en permanence par les professionnels. En cas de problème, il est facile de remonter jusqu'à l'élevage d'origine de l'œuf concerné et ainsi prendre rapidement les mesures nécessaires pour le régler.

Chaque élevage possède ainsi son propre code.

Dans la cuisine

La coquille est la seule protection de l'œuf contre l'extérieur. Elle est recouverte d'une petite pellicule très fragile à l'eau.

Pour protéger davantage les œufs des chocs, de la lumière et des odeurs, on utilise des boîtes adaptées.



L'œuf se conserve :

- au réfrigérateur (4 à 6 °C), dans son emballage ;
- de préférence la pointe vers le bas ;
- à l'abri de la lumière, de l'air et de l'humidité.



Pour une bonne conservation, il faut éviter les écarts importants de température.

Il existe une multitude de recettes utilisant des œufs. L'avantage est que leur utilisation en cuisine ne nécessite pas toujours l'ajout de matières grasses, comme l'œuf à la coque par exemple (4 minutes de cuisson dans l'eau bouillante).

En magasin, on trouve des œufs "frais". Ces œufs peuvent être consommés pendant 28 jours après la ponte. Dépassée cette date, la qualité optimale de l'œuf n'est plus garantie.

Lorsque les œufs sont très frais, on peut les utiliser dans des recettes crues ou avec une faible cuisson (mayonnaise, œuf coque...). Si les œufs sont moins frais, il est préférable de les utiliser pour des plats où la cuisson est longue (œuf dur, sauce, pâtisserie cuite...).

