


## Plein les oeufs !

 *Tout un plat !*

Pâques... les oeufs en chocolat, certes !  
Mais les oeufs... les vrais... ceux de la poule ?!? Et pas que...



Le plus utilisé est l'oeuf de poule, mais les œufs d'autres oiseaux : caille, canard, oie, autruche... peuvent être également consommés et surtout l'oeuf de caille de plus en plus plébiscité, véritable vedette des si populaires apéritifs dînatoires !

Dans l'usage courant, le terme « œuf » sans autre précision désigne néanmoins l'œuf de poule.

L'oeuf est un des produits de base de notre alimentation. Les français en sont les plus gros consommateurs européens avec 265 oeufs par an et par habitant.

Outre ses qualités nutritionnelles essentielles à notre équilibre alimentaire, il possède des caractéristiques physique et chimique qui le rendent nécessaire à la préparation d'un grand nombre de recettes (gratins, sauces, quiches, pâtisserie...) aussi bien à l'échelle domestique qu'industrielle (ovoproduits, produits obtenus à partir de l'oeuf comme le lysozyme, l'omelette précuite, l'oeuf lyophilisé, etc.)

<p>Propriétés du jaune émulsifiantes : mayonnaises, sauces béarnaises, hollandaises gélifiantes : entremets, biscuits colorantes : dorures, pâtes liantes : produits de charcuterie</p>		<p>Propriétés du blanc moussantes : biscuiterie, pâtisserie, confiserie gélifiantes : charcuterie, surimi</p>	
---	--	---	--

*Source : Exposition INRA «L'oeuf et la poule»*

### Et côté Nutrition ?

• **La valeur énergétique** pour un œuf moyen (60 g) est d'environ 90 kcal :

➔ 7 g de protéines, d'une excellente digestibilité et riche en acides aminés essentiels

= 4 g dans le blanc et 3 g dans le jaune;

➔ 7 g de lipides, exclusivement dans le jaune et essentiellement des acides gras insaturés;

➔ 45 g d'eau;

➔ 14 g de matière sèche;

➔ Vitamines, minéraux, oligo-éléments.

• **La teneur en lipides** est de 7 g, lipides contenus essentiellement dans le jaune.

⇒ 2/3 des acides gras sont insaturés et le contenu en cholestérol est de 180 mg ... mais Gardons à l'esprit que seulement 20 % du cholestérol sanguin est apporté par l'alimentation, les 80 % restants étant synthétisés par l'organisme. Le jaune d'œuf contient effectivement du cholestérol, mais ce n'est pas une raison pour supprimer les œufs en cas d'hypercholestérolémie.

En effet, il est plus efficace d'agir sur la quantité et la qualité des matières grasses consommées plutôt que sur l'apport même de cholestérol alimentaire.

Luttons contre les idées reçues : une consommation de 2 à 3 œufs par semaine, y compris pour les personnes présentant un taux de cholestérol sanguin élevé, apparaît donc comme tout à fait raisonnable (et sans prendre en compte les œufs contenus dans les préparations).

• L'intérêt nutritionnel des œufs réside surtout dans **leur apport en protéines** de bonne valeur biologique. Un œuf moyen (60 g) apporte environ 7 g de protéines riches en acides aminés essentiels. De plus, l'équilibre entre ces acides aminés est très bon, ce qui permet de considérer la protéine de l'œuf comme une protéine de référence en ce qui concerne la valeur en protéines.

En termes d'équivalence entre aliments, 2 œufs apportent autant de protéines que 100 g viande ou 100 g de poisson.

• L'œuf est riche en **vitamines** (A, D, E, K) et en **oligo-éléments** (fer et zinc).

Excellente source de protéines et de lipides, l'oeuf est un aliment peu calorique et riche en vitamines, oligo-éléments et minéraux. Le parfait équilibre des constituants de l'oeuf et leur très haute digestibilité en font un aliment très intéressant sur le plan nutritionnel.

Actuellement, quatre modes d'élevage sont en vigueur en France : en cage ou élevage en batterie (standard=80-90%), en plein air (10%), en cage aménagée (1%) ou en volière (1%).

Pour en savoir plus :

[www.inra.fr/content/download/4667/46716/file/6+poule+bien+élevée.pdf](http://www.inra.fr/content/download/4667/46716/file/6+poule+bien+élevée.pdf)

La valeur nutritionnelle de l'oeuf est la même, que la poule ait été élevée à la ferme, en plein air ou en cage, avec le même aliment.

Les qualités nutritionnelles de l'œuf sont dépendantes de la qualité nutritionnelle de l'alimentation de la poule.

La filière œuf doit donc veiller quotidiennement à la qualité des aliments distribués aux poules. Des producteurs ont récemment collaboré activement avec l'association Bleu-Blanc-Coeur (association chargée de la promotion de la graine de lin dans l'alimentation animale) pour mettre en évidence le lien direct existant entre la qualité de l'alimentation des poules enrichie en graines de lin (plante traditionnelle riche en Oméga 3 dont on redécouvre les bienfaits) et l'obtention d'un œuf riche en ces précieux acides gras.

Grâce au lin réincorporé dans leur alimentation, les poules pondent des œufs source naturelle d'Oméga 3, idéale pour une alimentation bénéfique, savoureuse et de qualité...

Si tant est qu'il soit nécessaire de consommer spécifiquement des aliments riches en Omega 3 (et d'autant plus enrichis !) en complément d'une alimentation équilibrée...



 *Le saviez-vous ?*

### **La couleur de la coquille**

La coloration de la coquille est d'origine génétique. Elle varie selon la race de la poule mais elle est indépendante de la couleur du plumage et du mode d'alimentation. La plupart des vieilles races de poule françaises pondent des œufs à coquille blanche, c'est le croisement avec des races asiatiques qui a mené à des œufs de couleur rosé.

### **La couleur du jaune**

La ration alimentaire de la poule se compose essentiellement de céréales, auxquelles on ajoute des minéraux et des vitamines. L'alimentation de l'animal détermine la couleur du jaune de ses oeufs. Suivant la richesse en pigments des matières premières distribuées à la poule, le jaune d'oeuf sera jaune clair, moyen ou orangé.

## Critères de qualité

Produit de consommation courante, les oeufs sont soumis à une réglementation qui permet d'en assurer la traçabilité et de fixer les normes de commercialisation qui leur sont applicables comme leur classement, leur étiquetage et leur date de durabilité minimale.

### Les caractéristiques et le classement des oeufs

2 catégories d'oeufs se distinguent :

- Catégorie A ou oeufs frais : seuls les oeufs de cette catégorie sont destinés aux consommateurs;
- Catégorie B (ne présentant plus les caractéristiques des oeufs de catégorie A) : ils sont livrés à l'industrie alimentaire et non alimentaire.

Selon leur poids, les oeufs de catégorie A sont classés en 4 groupes :

- ➔ XL : pour les très gros oeufs d'un poids supérieur ou égal à 73 g;
- ➔ L : pour les gros oeufs d'un poids supérieur ou égal à 63 g et inférieur à 73 g;
- ➔ M : pour les oeufs moyens d'un poids supérieur ou égal à 53 g et inférieur à 63 g;
- ➔ S : pour les petits oeufs dont le poids est inférieur à 53 g.

### L'étiquetage et le marquage

L'emballage des oeufs de catégorie A porte sur la face extérieure de manière facilement visible et clairement lisible :

- le code du centre d'emballage qui a classé les oeufs et les a emballés;
- la catégorie de qualité (A) et de poids;
- la date de durabilité minimale et une indication recommandant aux consommateurs de conserver les oeufs réfrigérés après leur achat.

L'indication « à consommer de préférence avant le... » est obligatoire. La date mentionnée est la date de consommation recommandée. Elle ne doit pas dépasser le vingt-huitième jour suivant celui de la ponte. Les œufs sont dits « extra-frais » pendant 9 jours à partir de la date de ponte.

Le mode d'élevage des poules pondeuses doit également être précisé sur l'emballage des œufs.

Les oeufs sont marqués d'un code :

Le premier chiffre désigne le mode d'élevage désignant le numéro distinctif du producteur et permettant d'identifier le mode d'élevage :

- 0 = poule élevée en élevage biologique;
- 1 = poule élevée en plein air (les poules sont en extérieur avec un bâtiment pour les abriter des intempéries);
- 2 = poule élevée au sol (les poules sont élevées en liberté dans un bâtiment);
- 3 = poule élevée en cage.

Les 2 lettres suivantes correspondent au code du pays :

- FR pour la France;
- BE pour la Belgique, etc.

Les derniers caractères identifient le lieu de production des œufs (numéro distinctif du producteur).

Exemple : Pour le code 3 FR WFB02 :

- ➔ le 3 signifie que la poule qui a pondu cet oeuf est élevée en cage;
- ➔ FR indique que cet élevage est en France;
- ➔ WFB02 permet d'identifier le producteur et le bâtiment de ponte.



Le code n'est pas obligatoire quand on achète les œufs directement sur le lieu de production.

## **Labels**

Les œufs bio portent une mention du type « œufs issus de l'agriculture biologique ». Ils peuvent porter le logo AB (pour Agriculture biologique) mais ce n'est pas obligatoire. L'alimentation des poules provient de l'agriculture biologique à 90 %. Une partie de la ration alimentaire doit provenir du lieu où les poules sont élevées. La densité maximale est de 6 poules par mètre carré à l'intérieur. Les poules peuvent aller à l'extérieur. La lumière artificielle est tolérée mais doit être éteinte pendant au moins 8h dans la journée.

Les labels Nature et Progrès et Demeter sont encore plus exigeants que le label AB. L'alimentation des poules provient uniquement de l'agriculture biologique.

L'appellation « libre parcours » indique que les poules ont accès à un pré avec une surface de 10 m<sup>2</sup> par poule.

Les indications du type « œuf de ferme » ne sont pas réglementées, elle n'ont pas de vraie valeur.

## Côté gastronomie

### La manipulation en cuisine

Les œufs utilisés en cuisine ne sont pas fécondés et doivent être utilisés à l'état frais, soit moins de vingt-huit jours après la ponte.

La semaine qui suit la ponte, l'œuf est extra-frais : il peut être consommé à la coque.  
Un mois après la ponte, l'œuf est frais : il doit être consommé cuit (omelette, pâtisserie...)  
De toute façon, il est préférable de conserver l'œuf au réfrigérateur et de le consommer avant 4 semaines.

#### Petits tests fraîcheur :

- Quand on secoue un œuf conservé longtemps, on sent le jaune et le blanc bouger à l'intérieur de la coquille.
- Sinon, il suffit de plonger l'œuf dans de l'eau : Plus l'œuf coule et plus il est frais alors que plus il flotte, moins il est frais.  
*C'est dû au fait que l'œuf a perdu de l'humidité et que la bulle de gaz (chambre à air) s'est agrandie lors du vieillissement.*
- Quant l'œuf est frais, une fois cassé, le jaune se tient bien au centre du blanc qui possède une viscosité importante. Pour l'œuf moins frais, le jaune s'étale dans le blanc très liquide.

La fréquence de la contamination *in utero* des œufs par des salmonelles (contamination interne du jaune) est extrêmement faible, de l'ordre de 2 par million. En revanche, la contamination de la coquille par ces mêmes bactéries est fréquente (contamination externe) et justifie les mises en garde concernant les méthodes de cassage.

1. Conserver les œufs au frais\*, le gros bout vers le haut. Le jaune ayant tendance à remonter, aura donc moins de chance de se coller à la coquille de façon à être moins en contact avec l'air.
2. Ne pas laver les œufs : la coquille est couverte d'une pellicule protectrice naturelle contre les micro-organismes.
3. Jeter les œufs fêlés.
4. Se laver les mains après le contact avec la coquille et ne toucher jamais le blanc ou le jaune en cassant l'œuf.
5. Manger rapidement les œufs après la préparation.

\*Pour en savoir plus : <http://www.lepointsuratable.fr/index.php?id=291>

## Va te faire cuire un oeuf!

En cuisine, l'**œuf** se prépare de différentes manières. Il se consomme cru, gobé par exemple, ou cuit sous multiples formes car ses modes de cuisson permettent une grande variété... puis se mange froid ou chaud !

### Dur ou cru ?

Afin de distinguer un œuf dur (cuit) d'un œuf cru, il suffit de le faire tourner comme une toupie. Il faut alors arrêter l'œuf un bref instant avec le doigt, si l'œuf se remet à tourner légèrement, il est cru. S'il ne redémarre pas, il est cuit. C'est dû au caractère liquide du blanc d'œuf cru et à la force d'inertie.

On peut également agiter l'œuf près de son oreille pour tenter de percevoir le bruit causé par le déplacement du liquide (*S'il n'y a pas de bruit, l'œuf est présumé cuit*).

## Cuisson à l'eau

➔ Dans sa coquille :

- *œuf à la coque* : l'œuf est cuit 3 min à l'eau bouillante et présenté dans sa coquille; le jaune est liquide.
- *œuf mollet* : l'œuf, cuit 6 min avec sa coquille, est écalé pour être dégusté; le jaune est liquide. L'œuf mollet est utilisé pour réaliser l'« œuf en gelée ».
- *œuf dur* : l'œuf, cuit 9 min avec sa coquille, est écalé pour être dégusté; le jaune est solide.
- *hamine* : les œufs hamine, spécialité de certaines communautés juives, cuisent six heures à feu doux dans de l'eau non bouillante; ils perdent ainsi moins d'eau et constituent des œufs durs très tendres.

➔ Sans sa coquille :

- *œuf poché* : l'œuf est cuit sans coquille dans une eau frémissante ; le jaune est liquide.
- *œuf brouillé* : l'œuf est cuit sans coquille au bain-marie et monté en masse crémeuse avec du beurre.

## Cuisson dans de la matière grasse

➔ Blanc et jaune non mélangés :

- *œuf sur le plat* ou miroir : le jaune, apparent, reste liquide.
- *œuf tourné* : le jaune est liquide mais non apparent car l'œuf a été retourné à mi-cuisson.
- *œuf en cocotte* : l'œuf est cuit au four dans un ramequin sur une couche de crème.
- *œuf frit* : l'œuf est poché dans de l'huile.

➔ Blanc et jaune mélangés :

- *œuf brouillé* : l'œuf est cuit au bain-marie et monté en masse crémeuse avec du beurre.
- *omelette* : l'œuf est battu puis cuit à la poêle... voir la recette de la Mère Poulard !



## Casseroles et éprouvettes

En cuisine, on cuit un œuf en le plongeant dans de l'eau bouillante, donc à 100 °C. Et en tant que scientifique, Hervé This s'est posé la question suivante: à quelle température un œuf cuit-il ? «La cuisson d'un œuf est en effet **plutôt une question de température qu'une question de temps**, tout simplement parce que le blanc et le jaune d'œuf contiennent de l'eau et des protéines qui coagulent sous l'action de la chaleur. Les protéines sont comme de minuscules pelotes repliées sur elles-mêmes qui se déroulent, pour chaque sorte, à une température bien précise : 61 °C, 68 °C, 70 °C... Quand elles sont déroulées, elles s'associent en un réseau qui ressemble à un filet de pêcheur où sont dispersées (comme le seraient des poissons) d'autres molécules de protéines, d'eau, etc. Plus la température augmente, plus les types de protéines déroulées sont nombreux et plus le réseau du filet se resserre. Fort de ces constatations, je me suis alors demandé ce qui se passe quand on met des œufs dans un four à 65 °C. Comme cette température est supérieure à 61 °C (température de première coagulation des protéines du blanc) mais inférieure à 68 °C (première coagulation des protéines du jaune), on obtient des œufs étranges dont le blanc est pris mais délicat et dont le jaune est resté liquide avec son goût de jaune frais."

Pour en savoir plus : Casseroles et éprouvettes, Hervé This (Belin - Pour la Science)

## Les recettes préférées des NutriFizz :

\* Céline vous propose *l'omelette de la Mère Poulard* ou comment se réconcilier avec ses origines bretonnes par un jour de tempête à St Malo !

\* Emilie vous propose *l'oeuf Mimosa* !

... et pour célébrer la fin de **l'hiver**, le dessert préféré des NutriFizz ?  
=>*Les oeufs à la neige* !

### Pour conclure...

Source de protéines bon marché et régulière tout au long de l'année, l'œuf est un constituant courant de l'alimentation depuis le Moyen Age.

Les oeufs sont une véritable **source de vitamines et minéraux** ! Ils sont ainsi riches en vitamines liposolubles A, D, E et K et contiennent également des minéraux intéressants, tel que le fer ou le phosphore. Les oeufs sont également une source d'iode, un minéral indispensable au bon fonctionnement de la thyroïde et de sélénium, antioxydant par excellence. Bien sûr, les oeufs sont également une **source de protéines**, qui les rendent incontournables pour les végétariens.

Loin des idées reçues concernant sa richesse en cholestérol, l'œuf est un aliment peu calorique mais nourrissant, très polyvalent et qui offre une excellente valeur nutritive pour un coût modique : un aliment qui a sa place pour tous sous toutes ses formes !

## **OMELETTE DE LA MERE POULARD**

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 4 œufs extra-frais
- sel fin et poivre blanc

*C'est au Mont-Saint-Michel qu'est née la légende de cette omelette fameuse, dont le "secret" a reçu toutes les interprétations possibles: une poêle à très long manche flexible, un feu de bois très vif dans une cheminée qui tire bien, la qualité du beurre, la crème fraîche ajoutée dans les œufs battus... ?*

1. Casser les œufs un par un dans une jatte, en évitant soigneusement les brisures de coquille et les battre sans brusquerie. Saler légèrement et poivrer.
2. Faire chauffer 25g de beurre dans une grande poêle. Surveiller la fusion du beurre, qui ne doit surtout pas roussir. Lorsqu'il est bien chaud, verser les œufs battus et monter aussitôt le feu pour les saisir. Remuer immédiatement la préparation avec une fourchette en formant des huit, sans racler le fond de la poêle.
3. Lorsque les œufs sont pris, ne plus remuer et laisser l'omelette cuire pendant 2 minutes à feu plus doux. Rouler l'omelette et la faire glisser sur un plat de service très chaud Poser une noix de beurre sur le dessus et le laisser fondre. Servir de suite.

*Il est aussi possible d'incorporer 2 cuillerées à soupe de crème fraîche épaisse à l'omelette lorsqu'elle est à demi cuite. Mais le point important est de mener la cuisson à feu vif en faisant glisser la poêle d'avant en arrière sur la plaque de cuisson. Certains chefs préconisent de séparer les jaunes des blancs, de les battre séparément et de les réunir dans la poêle lorsque le beurre est bien chaud. Ce procédé permet d'obtenir une omelette plus légère et mousseuse.*

## **OEUFS MIMOSA**

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 2 œufs entiers extra-frais
- mayonnaise, sel, poivre et persil

Faire durcir les 2 oeufs (7 minutes à compter de l'ébullition). Couper les œufs durs en deux, enlever les jaunes et les écraser grossièrement à la fourchette. Mélanger les jaunes écrasés avec de la mayonnaise, du persil, du sel et du poivre et garnir les blancs avec le mélange. Variante: en été, pour les enfants, on peut écraser les oeufs entiers et garnir des tomates. On appelle aussi «mimosa» des salades composées, parsemées d'oeufs écrasés.

*Désuet l'oeuf mimosa, mais ça va pas ! Top tendance, on peut l'accompagner de tout et n'importe quoi: salade de pissenlits et lardons «mimosa», pommes de terre et thon en vinaigrette façon «mimosa», salade de poivrons «mimosa»...*