

# “ Les œufs ”

*Ils ont plus d'un atout  
dans leur coquille !*



Comité National pour  
la Promotion de l'Œuf

Interprofession reconnue  
Arrêté interministériel du 11 avril 1996

## LA PETITE HISTOIRE DE L'ŒUF

Le coq doré d'Asie Gallus gallus Bankiva est la première volaille à avoir été domestiquée, probablement en Nouvelle-Guinée ou en Asie du sud, entre 7 000 et 4 000 ans av. J.-C. Sa forme domestique s'est ensuite diffusée dans le monde entier pour la production de viande et d'œufs. Voici sans doute l'origine des poules pondeuses désormais élevées en France et qui nous permettent de satisfaire nos envies d'œufs : il faut savoir qu'aujourd'hui 97% des Français en consomment\* !

\* Enquête CNPO CSA / ADOCOM 2013

### ŒUF BLANC OU ŒUF BRUN ?

Blanche ou brune, la couleur de la coquille est déterminée par la race de la poule. Cette différence de couleur n'a aucune influence sur le goût ou les qualités nutritionnelles de l'œuf.

## “Élevage et



### LE CYCLE DE PONTE :

Quel que soit l'élevage, le cycle de vie de la pondeuse reste le même :

- **De la naissance à 18 semaines :** Croissance des poules
- **18 semaines :** La poule débute sa carrière de pondeuse.
- **De 18 à 65 semaines :** La poule pond environ 280 œufs par an.

### QUELQUES CHIFFRES :

- **n°1 : la France** est le 1er pays producteur d'œufs en Europe.
- **12 milliards** d'œufs français sont produits annuellement.
- **44,5 millions** de poules sont élevées sur notre territoire.
- **10 000 emplois** directs et indirects sont générés par notre filière œufs.
- **2 800 élevages** de poules existent en France.
- **220 œufs** sont consommés par Français chaque année.

# production d'œufs



## LE CHOIX ENTRE 4 MODES D'ÉLEVAGES :

En France, les œufs sont issus de 4 modes d'élevages, facilement identifiables par le premier chiffre inscrit sur la coquille de l'œuf :

- **Élevage Biologique (code 0)**, les poules sont alimentées avec de la nourriture biologique (95 % minimum). Elles ont accès à des parcours extérieurs où elles disposent d'abris et de végétation. Le label AB et le logo bio européen apparaissent sur l'emballage.
- **Élevage en plein air (code 1)**, les poules ont accès à un parcours extérieur au cours de la journée. La mention « œufs de poules élevées en plein air » est inscrite sur l'emballage. Les œufs Label Rouge sont issus de ce mode d'élevage.
- **Élevage au sol (code 2)**, indique que les poules évoluent librement à l'intérieur d'un bâtiment. La mention « œufs de poules élevées au sol » est marquée sur la boîte.
- **Élevage standard (code 3)**, il représente 70% de la production française. En conformité avec les nouvelles normes européennes, les poules sont en groupe de 20 à 60, disposent de perchoirs, de nids et d'un tapis pour gratter et picorer. Ces hébergements collectifs permettent de respecter les besoins comportementaux de la poule tout en offrant un œuf bon marché aux consommateurs.

## PONDUS EN FRANCE : QUALITÉ GARANTIE

Le logo « Pondus en France » est commun aux 4 types d'élevages français : **biologique, plein air, sol, hébergement collectif**. Il a fait son apparition sur les boîtes d'œufs pour garantir l'origine française des œufs que l'on achète. Ce logo valorise le savoir-faire des professionnels de la filière avicole française, notamment en termes de qualité sanitaire, et leurs engagements en faveur du bien-être des poules pondeuses.



## LE SAVIEZ-VOUS ?

L'alimentation des poules pondeuses est essentiellement composée de céréales (blé, maïs, orge) d'oléoprotéagineux (soja, colza, tournesol, pois) de sels minéraux et de vitamines.

# “ Les œufs : bien les choisir et savoir ”

## DES ŒUFS « TATOUÉS » POUR LA TRAÇABILITÉ :

Les Professionnels apposent un code sur chaque coquille, ce qui permet de retracer le parcours complet de l'œuf :

- **Le premier chiffre** désigne le mode d'élevage des poules pondeuses.
- **Les 2 lettres suivantes** permettent de localiser le lieu de ponte : FR pour France.
- Ensuite, **un code** permet d'identifier l'élevage d'origine.

## ENQUÊTE SUR L'ÉTIQUETTE :

Les emballages des œufs comportent des mentions obligatoires permettant de repérer immédiatement les informations clés :

- Le mode d'élevage.
- La Date de Consommation Recommandée (DCR).
- Le nom, l'adresse et le numéro du centre d'emballage.
- Le calibre de l'œuf.
- La catégorie, symbolisée par la lettre A pour les œufs vendus aux consommateurs.

Des informations complémentaires peuvent également figurer sur l'emballage comme :

- « Pondus le », qui correspond à l'indication de la date de ponte.

## LE CALIBRE :

Le calibre des œufs dépend essentiellement de **l'âge** de la poule, mais aussi de **la race**.

CLASSIFICATION	POIDS
XL : très gros	≥ 73 g
L : gros	≥ 63 g
M : moyen	≥ 53 g
S : petit	≥ 45 g



## ŒUFS FRAIS !

Les œufs vendus aux consommateurs sont toujours de catégorie « A ». Ils peuvent être frais ou extra-frais :

- **Un œuf « frais »** peut être consommé jusqu'à 28 jours après la ponte.
- **La mention « extra-frais » ou « extra »** peut être utilisée comme une indication supplémentaire sur les emballages. L'œuf est considéré extra-frais jusqu'au 9<sup>ème</sup> jour après la date de ponte. Dans ce cas, la date de ponte et la date limite de l'extra-fraîcheur sont précisées sur l'emballage.



## LES ŒUFS : LEUR PLACE EST AU RÉFRIGÉRATEUR

Les œufs se conservent de préférence à 4°C au plus, à l'abri de l'air, de la lumière et de l'humidité. Il est fortement recommandé de les conserver au réfrigérateur afin d'éviter toute contamination. Ils se conservent dans la porte du réfrigérateur, la pointe vers le bas afin de ne pas comprimer la chambre à air de l'œuf et limiter ainsi les échanges gazeux avec le réfrigérateur.

## LES MODES DE PRÉPARATIONS CULINAIRES EN FONCTION DE L'ÉTAT DE FRAÎCHEUR DES ŒUFS

J = jour de ponte	<b>J à J + 9 (extra frais)</b> Mayonnaise, à la coque, crème et sauce non cuite, poché, brouillé et cru.
J + 9	<b>J + 9 à J + 14</b> Frits, au plat, brouillades.
J + 14	<b>J + 14 à J + 21</b> Tous les styles d'omelettes.
J + 21	<b>J + 21 à J + 28</b> Œufs durs, sauces cuites, préparations et pâtisseries cuites.
DCR* = J + 28	

## ASTUCES

Pour s'assurer de la fraîcheur d'un œuf, utilisez le test du verre d'eau : si l'œuf est frais, il tombera au fond du verre. En effet, plus l'œuf est vieux plus il est léger et plus il flotte.

## RECETTES PRÉFÉRÉES DES FRANÇAIS : LE TIERCÉ GAGNANT\*

**n°1** : l'œuf au plat

**n°2** : l'omelette

**n°3 ex-æquo** :  
les œufs durs et  
les œufs à la coque

**À découvrir :**  
de nombreuses idées  
recettes avec les œufs sur :  
[www.leblogdeloeuf.com](http://www.leblogdeloeuf.com)

## “*En cuisine* :

### L'ŒUF : ON LE CUISINE À TOUTES LES SAUCES !

Léger, nourrissant et savoureux, l'œuf est l'un des produits les plus équilibrés de notre alimentation courante. Seul, version sucrée ou salée, il se combine avec une multitude d'assaisonnements, de goûts et des modes de cuisson très variés. En association avec d'autres ingrédients, l'œuf présente le pouvoir de les enrichir, de les lier, de les émulsionner ou de les rendre plus goûteux.

L'œuf est, plus que jamais, l'une des bases de notre alimentation, de plus, il met de la magie dans nos préparations culinaires. Avec l'œuf, la cuisine a le choix : l'utiliser entier, prendre le jaune seul, le blanc seul, les séparer pour mieux les réunir ensuite...

**Le jaune** sert de liant pour les sauces et les émulsions. Il apporte sa belle couleur jaune vif et sert à émulsifier les matières grasses et à accroître la solidité des mélanges. Ses molécules retiennent aussi les parfums.

**Le blanc**, quant à lui, forme de petites vésicules qui retiennent l'air. On obtient alors une mousse qui se rigidifie lorsqu'on la chauffe : œufs en neige, meringues et soufflés lui doivent beaucoup.

# *l'œuf se met dans tous ses états ”*

## **ASTUCES ET TOUR DE MAIN EN CUISINE !**

### **1. Cuisson de l'œuf Coque :**

Déposer délicatement les œufs dans l'eau à ébullition. Laisser cuire pendant 3 minutes.

### **2. Cuisson de l'œuf Mollet :**

Déposer délicatement les œufs dans l'eau à ébullition. Laisser cuire pendant 5 minutes.

### **3. Cuisson de l'œuf Dur :**

Déposer délicatement les œufs dans l'eau à ébullition. Laisser cuire pendant 10 minutes.

### **4. Astuce pour écaler facilement un œuf :**

Le retirer prestement de l'eau bouillante, le passer dans l'eau froide voire glacée et l'y laisser un instant avant de le tapoter pour retirer plus facilement sa coquille.

### **5. Cuisson de l'œuf Poché :**

Porter à petite ébullition une casserole d'eau vinaigrée. Faire un tourbillon avec une cuillère, puis, déposer délicatement l'œuf cassé dans une tasse. Laisser cuire 2 minutes et ôter l'œuf avec une écumoire.

### **6. Les œufs respirent !**

Si l'on dépose des œufs avec une truffe dans un récipient hermétiquement clos pendant au moins une nuit, ils prendront le goût de la truffe – ou bien d'herbes aromatiques, ou de fruits confits, ou de sucre de canne – selon les goûts et l'inspiration du moment.

**87% des Français estiment que l'œuf est une source inépuisable de créativité culinaire\***

\* Enquête CNPO CSA / ADOCOM 2013

## **COMMENT CUISINER LES ŒUFS CRUS ?**

Quelques conseils pour une bonne utilisation des œufs crus (mousse au chocolat, mayonnaise...) :

- Toujours utiliser des œufs extra frais, (c'est-à-dire moins de 9 jours après la ponte) conservés au réfrigérateur (vérifier la date limite de consommation recommandée inscrite sur l'œuf ou sur l'emballage).
- S'assurer que les œufs sont propres et non fêlés.
- Se laver les mains.
- Les plats à base d'œufs crus doivent être servis immédiatement après leur préparation ou conservés au réfrigérateur.
- Et bien sûr, toujours bien nettoyer son plan de travail...



# “ les œufs : en nutrition ils ont tout bon ! ”

## UN ŒUF PAR JOUR, EN FORME TOUJOURS !

L'œuf a des qualités nutritionnelles exceptionnelles. Il a une place centrale dans une alimentation équilibrée, au même titre que le poisson ou la viande. On peut en consommer tous les jours, à raison de 100 à 150g, soit 2 à 3 œufs.

## Une bonne dose de vitamines et de minéraux sous la coquille !

Peu calorique (2 œufs = 150 Kcal), l'œuf apporte de nombreux nutriments utiles à tous les âges de la vie : des protéines, des lipides, des sels minéraux (fer, phosphore), des oligo-éléments (zinc, sélénium, iode des oligoéléments), des vitamines (A, D, E, K et groupe B). De plus, l'œuf est certainement l'une des protéines animales les moins chères du marché !

## Deux œufs = Un steak !

L'œuf est un aliment protéique d'excellente qualité : il contient tous les acides aminés essentiels à la croissance et à l'entretien du corps humain. Deux œufs représentent l'équivalent d'un steak (100 g). Ils fournissent 40% des protéines animales de la journée et de 15 à 20% des protéines totales. C'est pourquoi l'œuf est devenu la protéine de référence pour l'Organisation Mondiale de la Santé.

## Cholestérol : Stop aux idées reçues

Le jaune de l'œuf est riche en cholestérol, mais on sait maintenant que le cholestérol alimentaire influence peu le taux de cholestérol sanguin. Les œufs n'ont donc pas d'impact négatif sur le risque cardio-vasculaire. D'ailleurs, ils ne sont désormais plus supprimés dans le cadre d'un régime hypocholestérolémiant.

(Source Dr Plumey)

## POUR PLUS D'INFO

### RETROUVEZ LES ŒUFS SUR LE WEB :

**Le blog :** [www.leblogdeloef.com](http://www.leblogdeloef.com)

**Facebook :**

[www.facebook.com/fansdoeufs](http://www.facebook.com/fansdoeufs)

**Twitter :** @BlogOeuf

CNPO - 28 rue du Rocher - 75008 PARIS

Tél. : 01 45 22 62 40 - Fax : 01 43 87 46 13

Mail : [info@cnpo.fr](mailto:info@cnpo.fr)

Crédit Photos : Ph.Asset, SoToven/Adocom, CNPO.

## ENQUÊTE

**92% des Français estiment que l'œuf est bon pour la santé.**



Enquête CNPO CSA / ADOCOM 2013