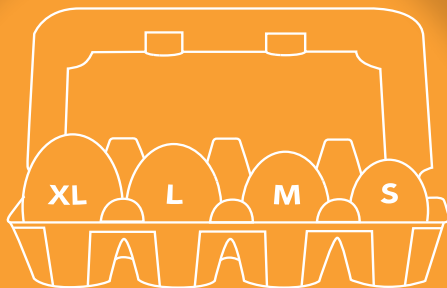


# TRAÇABILITÉ

Il existe en Wallonie divers types de production d'œufs et les seules mentions autorisées à figurer sur les emballages sont:

- Œufs de poules biologiques (code 0 sur l'œuf): alimentation bio, poules sur prairie, une poule pour 4 m<sup>2</sup> et 6 poules maximales par m<sup>2</sup> de surface utilisable. Poulailier de maximum 3 000 poules.
- Œufs de poules élevées en plein air (code 1): sur prairie, une poule pour 4 m<sup>2</sup> et 6 poules maximales par m<sup>2</sup> de surface utilisable.
- Œufs de poules élevées au sol (code 2): pas plus de 9 poules par m<sup>2</sup> de surface utilisable. Possibilité de disposer de 4 niveaux superposés maximum correspondant à des volières.
- Œufs de poules élevées en cages (code 3): Œufs de poules élevées en cages, aménagées d'un nid, de perchoir et d'une aire de grattage.

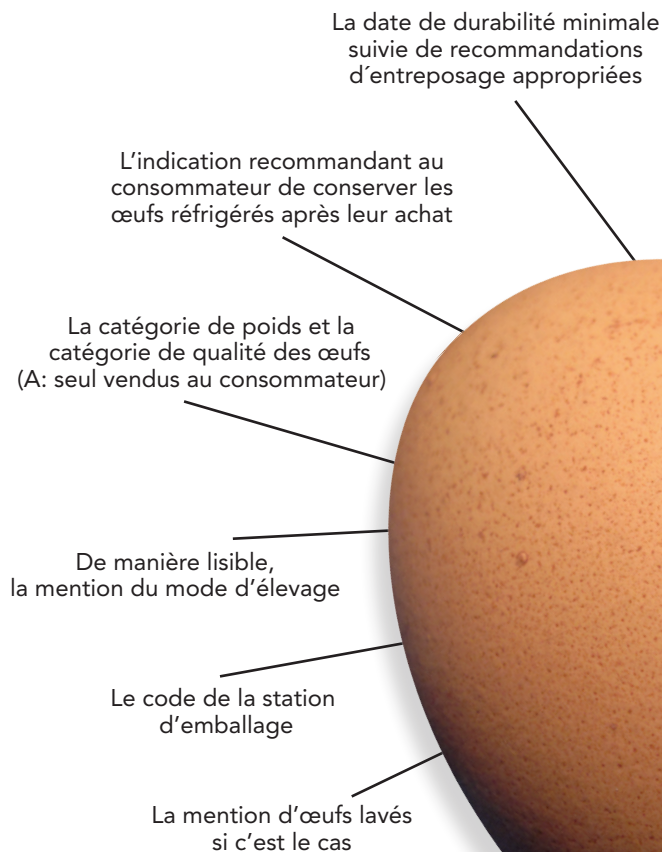
## 4 catégories de poids:



XL ou « très gros »: poids supérieur à 73 g  
L ou « gros »: poids entre 63 et 73 g  
M ou « moyen »: poids entre 53 et 63 g  
S ou « petit »: poids inférieur à 53 g

## Comment les vendre ?

Les œufs vendus directement au consommateur peuvent être vendus non calibrés, non triés et non marqués ; par contre, toute fourniture à des revendeurs doit être triée dans un centre d'emballage agréé par l'AFSCA (Agence Fédérale pour la Sécurité de la Chaîne Alimentaire). Sur l'emballage, les indications suivantes doivent être apposées:



• Si vous cassez accidentellement un œuf, ajoutez un peu de sel ou du vinaigre à l'eau pour rapidement colmater la brèche.

## Comment décoder vos œufs ?

Mentions obligatoires sur les œufs depuis le 01 janvier 2004, un numéro complet d'enregistrement est estampillé et comprend:

- A. Un chiffre indiquant le mode d'élevage:
  - « 0 » pour la production biologique.
  - « 1 » pour la production plein air.
  - « 2 » pour la production de poules au sol.
  - « 3 » pour la production d'œufs en cage aménagée.
- B. Un code composé de 2 lettres: ex. BE pour la Belgique.
- C. Un numéro qui est le numéro de l'exploitation.
- D. Une lettre indiquant la référence du poulailier où les œufs ont été récoltés.

Les œufs peuvent être vendus en vrac moyennant de mentionner de manière visible et parfaitement lisible les infos suivantes: catégories de qualité et de poids, indication du mode d'élevage, explication sur la signification du code producteur et date de durabilité minimale.

## Des suggestions parmi d'autres...

Il existe mille et une façons pour colorer les œufs naturellement: bruns avec des épluchures d'oignons, verts avec des épinards, rouges avec des betteraves rouges, ... ; il suffit d'ajouter ces ingrédients à l'eau de cuisson des œufs.

L'œuf écaillé se prête à toutes sortes de fantaisies: un champignon en posant simplement une rondelle de tomate sur le sommet, ... Essayer d'imiter les animaux tels des souris, des lézards, ... !

### Comment savoir si un œuf est frais ?

Plonger les œufs dans l'eau froide  
Les œufs coulent ? Ils sont frais.  
Ils flottent ? Ils ne sont plus bons.



### Comment savoir si un œuf est cru ou cuit ?

Il suffit de le faire tourner sur une surface plane. L'œuf tourne comme une toupille ! Il est cuit dur, il tangué et tourne peu, il est cru !

## Liens utiles

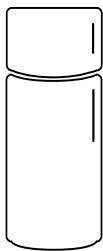
- **L'œuf, y en a là-dedans**  
(Vlam, [www.info-oeuf.be](http://www.info-oeuf.be), 2014)
- **CNPO, Interprofession de l'œuf**  
([www.oeufs-asso.com](http://www.oeufs-asso.com))
- **Les vertus des œufs**  
(Fédération des producteurs d'œufs de consommation au Québec, [www.oeuf.ca/vertus/](http://www.oeuf.ca/vertus/))
- **Plus d'informations sur**  
[www.loeuf.be](http://www.loeuf.be)

## EN PRATIQUE

### Conseils de conservation :

Conservez les œufs dans un endroit frais, sombre, dépourvu d'odeurs étrangères et à température constante.

Ne jamais laver la coquille des œufs, celle-ci perdrait la pellicule qui précisément assure une meilleure conservation.



### Prix ?



Les œufs constituent une source de protéines, vitamines,... très bon marché : une petite comparaison des prix par 100 g. d'aliments suffira pour vous en convaincre!

### Conseils d'utilisation :

**De 1 à 10 jours** après la ponte : à la coque, poché, tartare, blanc en neige, mayonnaise, cocktail

**De 11 à 15 jours:** omelette, sur le plat, mollet

**De 16 à 21 jours:** pâtisserie, cuit dur,...

**Un œuf reste frais 4 semaines après la date de ponte**

Pour faire des œufs durs, ne pas utiliser des œufs trop frais (ils s'écailent plus difficilement).  
Un œuf dur ne se conserve que 48 heures maximum.

### Conseils diététiques :

- Cuit peu de temps, l'œuf conserve mieux ses vitamines
- Un œuf cuit dur ne doit pas cuire (dans l'eau bouillante) plus de 10 minutes afin d'éviter une couleur verdâtre
- L'œuf au petit-déjeuner contribue à l'équilibre alimentaire

Editeur responsable : Marc Gielen, Avenue Comte de Smet de Nayer 14 – 5000 Namur – Hungryminds.be

## NUTRITION

### Les protéines :

Rôle des protéines pour le corps humain : de manière imagée, on peut dire que les protéines constituent les briques du corps humain. Elles sont composées d'acides aminés, dont certains sont essentiels et ne peuvent être fabriqués par le corps humain et doivent être apportés par l'alimentation. Dans ce sens, l'œuf est un aliment très intéressant, car il constitue une des meilleures sources de protéines, sa digestibilité est élevée et a une composition en acides aminés capable de couvrir l'ensemble des besoins de l'organisme humain.

### Les vitamines :

Dose journalière	A	D	E	K
Enfants	50%	10%	20%	20%
Adultes	20%	10%	10%	10%

+ Vitamines hydrosolubles du groupe B

### Les minéraux et oligo-éléments :

La composition minérale moyenne de l'œuf entier montre que 100 g permettent de couvrir 20% et plus des apports nutritionnels recommandés chez l'Homme adulte pour ce qui concerne le potassium, le phosphore, l'iode et le sélénium. L'alimentation de la poule joue un rôle important dans la variabilité des teneurs en minéraux. Une alimentation spécifique de la poule permet d'augmenter la teneur de certains minéraux et oligo-éléments.



## LE CHOLESTÉROL

Durant des années, les médecins ont déconseillé la consommation trop fréquente d'œuf, car celui-ci contient entre 210 et 250 mg de cholestérol. Le monde médical conseille de ne pas dépasser la consommation journalière de 300 mg, car la LDL (mauvais cholestérol) est associée aux maladies cardiovasculaires. CEPENDANT, les recherches ont démontré que les effets du cholestérol ingéré ont peu d'effets sur la teneur en cholestérol sanguin. Manger des aliments riches en acides gras saturés est plus susceptible d'augmenter le niveau de cholestérol sanguin que de manger des aliments riches en cholestérol. C'est pourquoi il a été prouvé que la consommation de 2 à 3 œufs par jour ne présenterait pas un risque accru de développer des maladies cardiovasculaires.

### Bon et mauvais cholestérol : dénomination simpliste

En réalité, ce n'est pas le cholestérol en lui-même qui est à craindre, mais plutôt un excès de cholestérol transporté dans le sang. L'athérosclérose est largement due à des anomalies au niveau des transporteurs du cholestérol, les HDL et les LDL.

Ces deux systèmes de transport ont des rôles très différents : les LDL apportent le cholestérol fabriqué par le foie aux organes qui en ont besoin ; alors que les HDL récupèrent le cholestérol dans les organes qui en ont trop, en particulier le cholestérol qui pourrait se déposer au niveau des parois artérielles et les obstruer, pour le rapporter dans le foie où il est ensuite dégradé et éliminé.

Il existe bien souvent une confusion entre cholestérol alimentaire et cholestérol sanguin ; en fait, 2/3 du cholestérol est produit par l'organisme en lui. Le reste provient de l'alimentation. De plus, pour environ 90% de la population, ce taux cholestérol sanguin est relativement peu variable : plus les personnes absorbent du cholestérol via leur alimentation, moins l'organisme en synthétise, à condition de ne pas réaliser des excès ou des déséquilibres alimentaires.

## LES OMÉGAS 3

Une alimentation enrichie en acides gras poly-insaturés omégas 3, comme par exemple les graines de lin, permet également d'améliorer le profil en omégas 3 des œufs. Ces acides gras réduisent le risque de maladie cardio-vasculaire.

## L'OEUF



Agence Wallonne pour la Promotion d'une Agriculture de Qualité