

Caractéristiques physiques

La plupart des vieilles races de poules françaises pondent des œufs à coquille blanche. C'est le croisement avec des races asiatiques, importées en France à partir de 1850, qui a mené à des œufs de couleur rosé. La [marans](#) restant une exception avec ses œufs chocolat, c'est un [pigment](#) qui se rajoute au dernier moment avant que l'œuf ne sorte, à la différence de l'[araucana](#), race d'origine [chilienne](#) introduite en Europe vers 1920, dont l'œuf est bleu à l'intérieur et à l'extérieur.

L'alimentation marque, elle, la couleur du jaune dans l'œuf.

Les œufs sont une source alimentaire précieuse, car ils contiennent tous les [nutriments](#) nécessaires à un futur organisme. Ils sont notamment riches en [protéines](#) hautement digestibles.

Une étude publiée en janvier 2006 dans *Journal of the American College of Nutrition* a démontré que la consommation d'un œuf au [déjeuner](#) aidait à limiter la prise de calorie durant la journée, et cela grâce aux propriétés de l'œuf à apaiser la faim.

Leur principal inconvénient est la richesse du jaune d'œuf en [cholestérol](#) d'une part, et en [acides gras saturés](#) d'autre part.

Il faut laver les œufs avant de les cuisiner pour enlever les bactéries. Les excréments et autres saletés protègent en effet l'œuf durant son stockage et son transport. Il n'est pas conseillé de laver les œufs sous l'eau, ceci augmentant la perméabilité de leur coquille et laissant la voie ouverte aux micro-organismes. Si les œufs sont vraiment sales, il faut commencer par les essuyer avec un chiffon humide. Si l'œuf est lavé sous l'eau il est recommandé de l'utiliser immédiatement et non de le garder pour plus tard.

Fraîcheur

Afin de vérifier la fraîcheur d'un œuf, il suffit de plonger celui-ci dans de l'[eau](#) (froide salée de préférence). Plus l'œuf coule, plus il est frais, plus il flotte, moins il est frais. Ceci est dû à l'augmentation de la bulle de gaz (chambre à air) lors du vieillissement de l'œuf.

On peut également comparer la hauteur à la largeur de l'albumine d'un œuf cassé sur une surface plane. Plus l'œuf est vieux, plus son albumine s'étend.

Étiquetage en France sur l'emballage

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 être précisé sur l'emballage des œufs. On a le choix entre :

- œufs de poules élevées en plein air. Les poules peuvent aller à l'extérieur.
- œufs de poules élevées au sol. Les poules sont enfermées dans un bâtiment.
- œufs de poules élevées en cage. On parle aussi d'[élevage en batterie](#). Les poules restent enfermées dans des cages et disposent au minimum de 550 cm². Elles prennent des antibiotiques et peuvent avoir le bec sectionné. À partir de 2012, les cages de batteries devront avoir au minimum 750 cm² mais cela ne suffira pas à fournir aux poules un espace vital suffisant.

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 & progrès](#) et [Demeter](#) sont encore plus exigeants que le [label](#) Agriculture Biologique. 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 m² par poule.

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

En France, 87 % des œufs sont pondus par des poules élevées en cage.

L'emballage indique aussi la catégorie de poids :

- Les petits œufs (S) pèsent moins de 53 grammes.
- Le poids des œufs moyens (M) est compris entre 53 et 63 g.
- Le poids des gros œufs (L) est compris entre 63 et 73 g.
- Les très gros œufs (XL) pèsent plus de 73 g.

Sur la coquille



Un œuf allemand issu de l'agriculture biologique

En Europe, un code est obligatoirement imprimé sur la coquille des œufs.

- Le premier chiffre désigne le mode d'élevage :
 - 0 pour les œufs issus de l'[agriculture biologique](#) ;
 - 1 pour les œufs issus de poules élevées en plein air ;
 - 2 pour les œufs issus de poules élevées au sol ;
 - 3 pour les œufs issus de poules élevées en cage, ou [élevage en batterie](#).
- Les 2 lettres suivantes correspondent au code du pays :
 - FR pour la France,
 - BE pour la Belgique,
 - CH pour la Suisse,
 - etc.
- Les derniers caractères identifient le numéro du producteur (et donc le lieu) et éventuellement le numéro du pondeur en plus.

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

La [Migros](#), principal détaillant en Suisse, a introduit un code d'identification qui se trouve sur chaque œuf qu'elle met en vente. Ce code d'identification permet au consommateur, en introduisant ce numéro dans son site Internet, de connaître la ferme, ainsi que des renseignements sur celle-ci, où l'œuf a été pondu.

Manipulation en cuisine

La fréquence de la contamination *in utero* des œufs par des [salmonelles](#) (contamination interne du jaune) est 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 à température ambiante à moins de 25 °C, ainsi les œufs gardent leur

saveur.

2. Ne pas laver la coquille, elle est couverte d'un produit naturel empêchant l'infection par les salmonelles.
3. Jeter les œufs fêlés.
4. Se laver les mains après le contact avec la coquille et ne jamais toucher le blanc ou le jaune en cassant l'œuf.
5. Manger rapidement les œufs après la préparation.
6. Ne pas tenir des œufs au chaud pendant plus de deux heures.