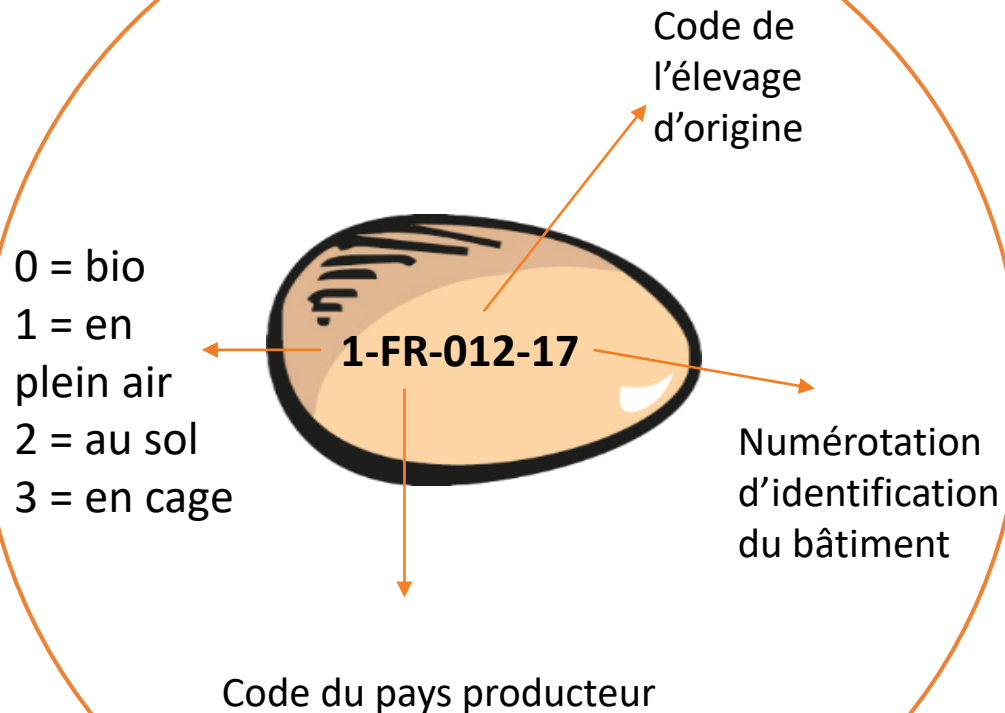


LES ŒUFS : bien les choisir !



4 codes !

Elevage biologique (code 0) :

Alimentation biologique.

Parcours extérieurs avec végétation.



Elevage en plein air (code 1) :

Parcours extérieur en journée.

Les œufs Label Rouge .



Elevage au sol (code 2) :

les poules évoluent librement à l'intérieur d'un local sans parcours extérieur.



Elevage en cage aménagée (code 3) :

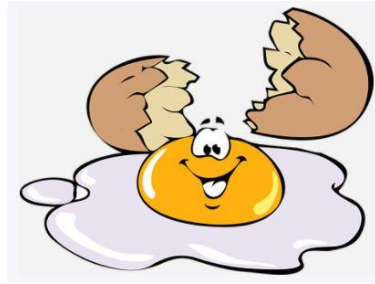
Nouvelles normes européennes depuis janvier 2012. Les poules vivent dans de nouveaux hébergements en groupe de 20 à 60, où elles disposent en particulier de perchoirs et de nids.



CONSERVATION : LES BONS GESTES

A température ambiante

si les œufs étaient déjà conservés de la sorte auparavant.

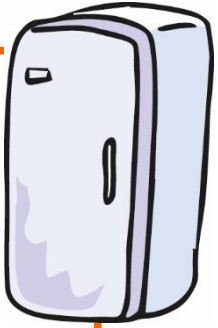


Hygiène et manipulation des œufs crus

1. S'assurer que les œufs sont propres et non fêlés.
2. Se laver les mains.
3. Laver la surface de cuisson et tous les ustensiles avant et après avoir préparé des œufs crus.
4. Tous les plats à base d'œufs crus doivent être servis immédiatement après leur préparation ou conservés au réfrigérateur, filmés et à **consommer dans la journée.**

Au réfrigérateur

1. Placer les œufs dans les alvéoles « tête en bas » sur la pointe. Vous limiterez les échanges gazeux avec le réfrigérateur. La chambre à air se trouve ainsi au gros bout de l'œuf et n'est pas comprimée.
2. Nettoyer régulièrement les alvéoles de la « boîte à œufs » du réfrigérateur.
3. Eliminer tout œuf cassé ou fêlé.
4. Laver les œufs avant de les ranger est une mauvaise idée : vous détruisez la cuticule de la coquille qui protège son contenu contre les microbes.
5. Dans le doute, casser les œufs, un à un dans un bol pour en observer le contenu avant de les utiliser. Sentir l'œuf : si odeur , l'œuf n'est plus consommable.



Au réfrigérateur



Œuf cru : jaune : 48 h maximum.
Blanc dans une boîte hermétique : 4 jours.
Œuf dur non écalé : 3 jours.
Œuf dur sans sa coquille : 24 heures



ŒUF FRAIS OU PAS ?

l'œuf flotte et reste à la surface : le jeter tout de suite !



l'œuf tombe directement au fond du verre : il est frais.

l'œuf flotte entre deux eaux : il sera consommé en œuf dur...

DCR : date de consommation recommandée : affichée à 28 jours

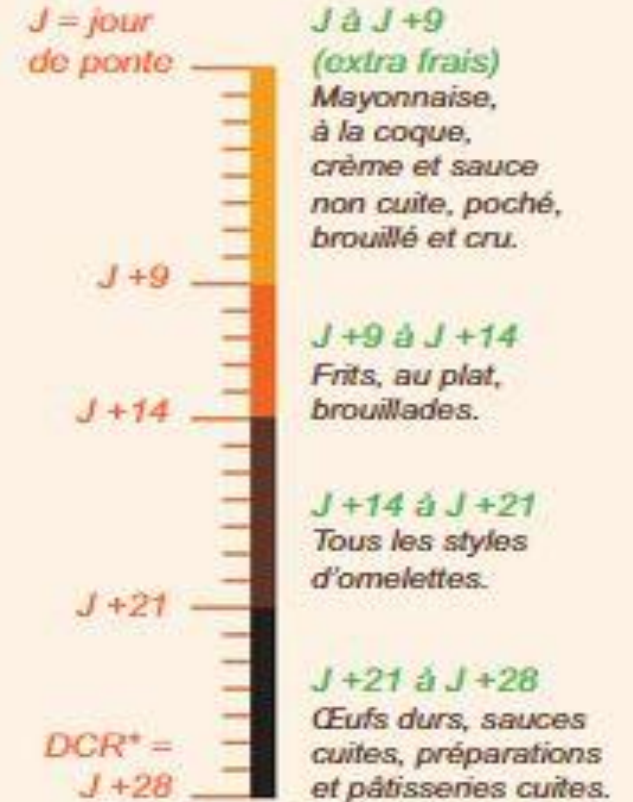
Cette date peut être dépassée :

- lorsque les règles d'hygiène ont été respectées
- et à condition qu'ils ne soient pas cassés ou fêlés.

Extra frais : jusqu'à 9 jours après la ponte, soit 7 jours après la date de l'emballage.

Frais : de 9 jours à 28 jours après la ponte.

Les modes de préparations culinaires en fonction de l'état de fraîcheur des œufs



LES BIENFAITS DE L'OEUF !

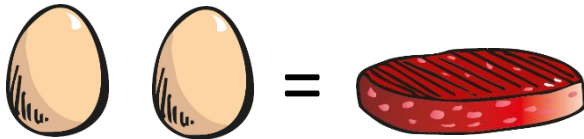
Pauvre en calories

Bonne source en oligo éléments : fer, iode, sélénium et phosphore

Aliment de référence pour l'apport en protéines de bonne qualité dans le blanc.

ATOUT SANTE

Riche en vitamines



Source intéressante de matière grasse de bonne qualité et de cholestérol dans le jaune.



MILLE ET UNE ASTUCES EN CUISINE !

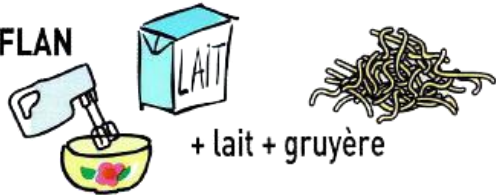
En salé :

ŒUF SEUL :

À l'eau, mollet, dur, coque, Poêlés, au plat, brouillés, en omelette



EN FLAN



+ lait + gruyère

Avec du pain : sandwiches

QUICHES • Aux légumes, au poisson, à la viande



LE TOP 3 DES RECETTES D'ŒUF PRÉFÉRÉES DES FRANÇAIS

Œuf au plat

Omelette



2

1

Œuf à la coque



3

Source : Enquête CNPD / CSA 2019

En sucré :

CRÈMES ET ENTREMETS :

Œufs au lait, gâteaux de semoule, Gâteaux de riz

OMELETTES



+ Fruits

GÂTEAUX



SAUCES



Mayonnaise,
Blanquette
Poulette

PAIN PERDU



Banque Alimentaire
de Charente-Maritime





CUISSON DES ŒUFS

Œuf coque

3 min de cuisson : œuf de taille moyenne, extra frais à température ambiante

4 min de cuisson : œuf plus gros, qui sort du réfrigérateur, d'au moins de 10 jours.

Sortir les œufs du réfrigérateur 30 min avant cuisson pour éviter le choc thermique lorsqu'ils plongeront dans l'eau bouillante.

Poser l'œuf délicatement dans l'eau bouillante vinaigrée pour ne pas le choquer. Si l'œuf se fendille, le vinaigre blanc permet de coaguler le blanc avant qu'il ne se déverse dans le récipient.



Œuf mollet

Utiliser des œufs très frais !

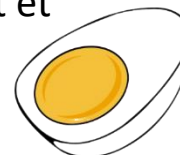
4 min pour œuf de petite taille.
6 min pour un gros œuf.

La cuisson est identique que pour l'œuf coque.

Œuf dur

On peut utiliser des œufs moins frais !

Pour obtenir un blanc très cuit et un jaune moelleux.



Départ à l'eau froide : **9 min** à partir de l'ébullition.

Départ en eau bouillante : 10 min au total.

Œuf poché : 5 min

Utiliser des œufs très frais !

Cuisson : 3 min pour le jaune très coulant, 4 min pour le jaune un peu plus pris et un peu plus pour le jaune dur.

Cuisson : 5 min quand il y a plusieurs œufs.





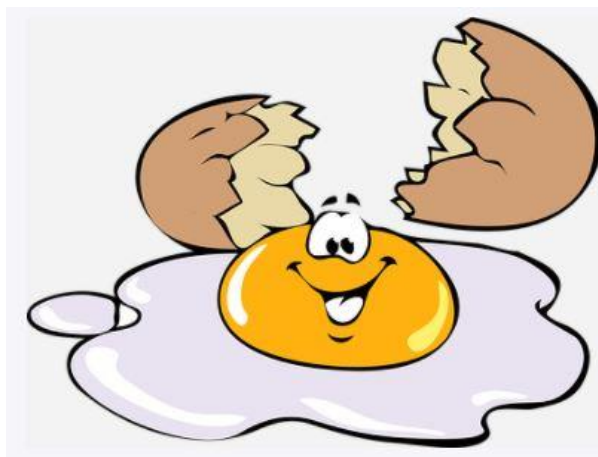
IL ME RESTE DES BLANCS ET DES JAUNES D'OEUF



Avec des jaunes d'œufs

- Une mayonnaise
- Dans un potage comme liant,
- Dans une omelette, une purée
- Dans des gnocchis à la romaine

- Des œufs au lait
- Une pâte sablée
- Des sablés bretons
- Des petits pots de crème vanille
- Une crème brûlée
- Une crème anglaise
- Etc...



Avec des blancs d'œufs

- des meringues
- des îles flottantes
- de la mousse au chocolat
- des financiers
- des mini cannelés
- des langues de chat
- des tuiles aux amandes
- des rochers de noix de coco
- des macarons
- Etc. etc.

CONGELATION

Les blancs se congèlent facilement. Les verser dans les cavités d'un moule à petits muffins pour faciliter les mesures au moment où vous en aurez besoin. Une fois congelés dans les cavités, les placer ensuite dans un sac congélation et noter la date.

Conservation pendant 4 mois au congélateur.

Faire décongeler au réfrigérateur la veille de leur utilisation.

