

# LES ŒUFS

## INTRODUCTION

L'œuf est un aliment d'une richesse incomparable parfaitement clos. Il contient tous les éléments indispensables au développement de la vie.

## I. CARACTERISTIQUES ESSENTIELLES

### 1. Structure d'un œuf de poule (voir schéma)

Un œuf a 3 parties principales : la coquille, le jaune, le blanc.

### 2. Couleur, taille, poids

-La couleur de la coquille : elle dépend de la race de la poule.

-La taille et le poids : les poids les plus courants varient de 50 à 60g, mais les plus petits pèsent 43g et les plus gros de 73g.

### 3. Critères de fraîcheur et moyens de vérification.

**Avant le cassage:** l'œuf frais est lourd ; il descend au fond d'un récipient d'eau salée. S'il est vieux ou altéré, il flotte à la surface car l'eau qu'il contenait s'est progressivement évaporée et la membrane interne s'est progressivement écartée de la coquille, augmentant ainsi la chambre à air.

D'ailleurs, le mirage des œufs permet de voir que la chambre à air d'un œuf frais est inférieure à 6mm alors que celle d'un œuf altéré est supérieure à 6mm.

**Après le cassage:** Si c'est un œuf frais, le jaune reste bombé, ferme, rond et maintenu au centre du blanc par les chalazes bien nettes, au moins la moitié du blanc reste ferme et gélatineux. Par contre, s'il est vieux, le jaune est terne, il s'affaisse et s'étale en nappe sur le blanc ; celui-ci s'étend et a tendance à se liquéfier.

## II. COMPOSITION ET VALEUR NUTRITIONNELLE

L'œuf est l'aliment complet par excellence puisqu'il contient en substances tout ce qu'il faut pour fabriquer un être vivant.

- Richesse en protéides de référence (14%) car celles-ci contiennent tous les acides aminés indispensables et dans les proportions normales. Elles sont surtout localisées dans le blanc (albumine).
- Teneur en lipides (12%) : le jaune est riche en acide gras saturés, en acides gras insaturés et en cholestérol. La présence d'acides gras polyinsaturés contrebalance la présence de cholestérol, ce qui contredirait la théorie classique des risques de maladies cardiovasculaires en cas de consommation régulière des œufs, à cause du taux élevé de cholestérol
- Le jaune contient également des vitamines liposolubles A, D, E, K
- Le blanc et le jaune sont une source de vitamine B.

- L'œuf est une excellente source de nutriments : fer, phosphore, sélénium, sodium, zinc, iode, etc.
- Il contient environ 75% d'eau.
- Il n'est pauvre qu'en glucides, calcium et vit C.

### **III – DIGESTIBILITE**

- Elle est variable selon la cuisson ; la meilleure digestibilité est obtenue avec des œufs « mollet » (jaune qui commence à coaguler et le blanc bien cuit).
- L'œuf est digeste s'il est cuit à l'eau mais si on lui associe des matières grasses, l'ensemble sera lourd.

### **IV – SUBSTITUTION : EQUIVALENCES PROTEIQUES DE LAIT**

Pour obtenir 20g de protéines, il faut 2.5 œufs moyens ou 3 petits œufs, 100g viande, de volaille, de poisson ; 4 yaourts, 500 ml de lait, etc.

Consommation : ne pas dépasser 6 œufs par semaine

### **V – CONSEILS PRATIQUES POUR REDUIRE LES RISQUES DE CONTAMINATION ET TECHNIQUES DE CONSERVATION**

Les risques de contamination interne des œufs par les salmonelles sont réduits. Par contre, la contamination de la coquille par ses mêmes bactéries est fréquente, ce qui nécessite des précautions pour le cassage et la conservation.

- Se laver les mains et nettoyer les ustensiles après avoir manipulé de la viande et du poisson et avant de manipuler des œufs (et vice-versa).
- Eviter de laver la coquille elle est protégée par le cuticule qui empêche l'entrée des microbes ; jeter les œufs fêlés ou alors laver sous un filet d'eau
- Se laver les mains après le contact avec la coquille et ne jamais toucher le blanc et le jaune en cassant les œufs.
- Conserver les œufs au réfrigérateur, la pointe vers le bas pour que le jaune ne remonte pas à la surface. Blancs et jaunes se conservent 2 jours au réfrigérateur.
- Eviter de placer les œufs d'aliments à forte odeur (ail, poisson). Les sortir du réfrigérateur 30 min à l'avance ou les chauffer dans de l'eau tiède quelques minutes avant de s'en servir.
- On peut congeler séparément blancs et jaunes ou les mélanger intimement avant de les congeler dans un sac étanche.
- Manger rapidement les œufs après leur préparation.

Remarque : Les ovo produits sont des formes de présentation, de conservation et de commercialisation des œufs hors coquille, propres à la consommation.

**Ex :** Paillettes, poudre, granulés, etc.

### **CONCLUSION**

L'intérêt de l'œuf est unique tant du point de vue nutritionnel qu'économique. C'est la source de protéines la moins chère et la plus facile à préparer.