

# **L'œuf - Critères de fraîcheur et de qualité**

## **L'état de la coquille**

Elle doit être épaisse, solide, intacte, mate, aussi propre que possible. Les œufs sales risquent d'être insalubres.

Il ne faut surtout pas laver ni brosser les coquilles avant leur stockage : on enlèverait la pellicule de nature protéique qui protège l'intérieur de l'œuf des poussières et des microbes, car la coquille est poreuse. Si la coquille est sale, on peut laver et essuyer l'œuf juste avant son utilisation.

La couleur de la coquille n'intervient ni sur la qualité ni sur la valeur alimentaire de l'œuf.

## **Le mirage**

On examine l'œuf par « transparence » en le plaçant devant une source lumineuse.

Lors du mirage, dans l'œuf très frais, le jaune apparaît au centre du blanc. Au fur et à mesure du vieillissement de l'œuf, le jaune a tendance à s'élever et à adhérer à la face interne de la partie supérieure de la coquille : les chalazes (tortillons d'albumine qui maintiennent le jaune au centre) se rompent.

### ***Les dimensions de la chambre à air***

Elles sont fonction de l'âge des œufs : plus l'œuf est vieux, plus la taille de la chambre à air augmente. Ses dimensions sont appréciées par le mirage (on examine l'œuf par « transparence » en le plaçant devant une source lumineuse).

## **L'œuf cassé**

### **L'état du blanc**

Dans l'œuf très frais cassé, le blanc présente une zone dense et une seconde zone périphérique s'étalant davantage sans être complètement liquide. Lorsque l'œuf est moins frais, le blanc devient de plus en plus fluide.

### **L'état du jaune**

Après cassage de l'œuf, le jaune de l'œuf « extra » est bombé ; plus l'œuf vieillit, plus le jaune s'aplatit. Quand un œuf est vieux, le jaune se rompt et s'étale au milieu du blanc liquide.

### ***L'immersion dans l'eau***

Un test simple permet de vérifier sa fraîcheur :

L'immersion dans l'eau salée. Plus il flotte, moins il est frais :

- L'œuf du jour tombe au fond du récipient.

- À 8-10 jours, l'œuf remonte au centre du liquide.
- Vers le 15<sup>e</sup> jour, il flotte horizontalement.

L'immersion dans l'eau douce:

0° - L'œuf du jour

30° - L'œuf de 4 j

45° - L'œuf de 8 j

60° - L'œuf de 15 j

75° - L'œuf de 21 j

90° - L'œuf de 30 j

## **Les différentes catégories d'œufs - Critères de fraîcheur**

### ***Les œufs extra-frais : jusqu'à 9 jours après la ponte***

L'emballage des œufs doit se faire dans les 72 heures après la ponte. L'œuf sera extra-frais jusqu'à 7 jours après l'emballage ou 9 jours après la ponte. On peut l'utiliser pour faire une mayonnaise, une crème ou une sauce non cuite, le préparer à la coque, poché, brouillé.

### ***Les œufs frais : de 9 jours à 28 jours après la ponte***

*Dès que les 9 jours après la ponte sont dépassés, la mention extra-frais doit être retirée. L'œuf est simplement frais. De 9 à 14 jours, on peut le servir frit, au plat. De 14 à 21 jours, il peut être cuit en omelette. De 21 à 28 jours, les œufs sont utilisés pour une préparation cuite (pâtisserie cuite par exemple), une sauce cuite, ou comme œufs durs.*

### ***Au delà de 28 jours après la ponte***

*Il est préférable de consommer l'œuf au plus tard 28 jours après la ponte.*

La date de consommation recommandée (DCR), qui est en principe de 28 jours après la ponte.

- La catégorie. Les œufs que nous achetons sont de catégorie A, ce qui signifie qu'ils sont extra-frais ou frais.

### **Critères de calibre :**

- XL : très gros (  $\geq 73$  g ) ;
- L : gros ( 63 - 73 g ) ;
- M : moyen ( 53 - 63 g ) ;
- S : petit ( 45 – 53 g ).

### **Le mode d'élevage :**

œufs de poules élevées en cage : 87 % des œufs de consommation sont pondus par des poules élevées en cage ;

### **Comment choisir les œufs**

Quand on achète une boîte d'œufs, des mentions sont inscrites sur l'emballage :

- œufs de poules élevées au sol : elles sont élevées en liberté dans un bâtiment ;
- œufs de poules élevées en plein air. C'est le cas pour les œufs portant un logo « label rouge » ou « agriculture biologique » ;
- œufs de poules élevées en libre parcours : elles ont plus d'espace que les poules élevées en plein air.
- Le nom, l'adresse et le numéro du centre d'emballage.

On peut trouver un marquage directement imprimé sur la coquille, qui permet de retrouver à tout moment le parcours effectué par l'œuf :

- La date de la ponte.
- Le premier chiffre correspond au mode d'élevage :
  - 0 : les poules sont élevées en plein air et reçoivent une alimentation biologique ;
  - 1 : les poules sont élevées en plein air ;
  - 2 : les poules sont élevées au sol ;
  - 3 : les poules sont élevées en cage (souvent les œufs vendus en vrac ont le chiffre 3 sur leur coquille, alors que nous pensons acheter des œufs venant directement de la ferme).
- Les deux lettres correspondent au pays d'origine des œufs (FR pour la France).
- Le code final permet d'identifier l'élevage d'origine.

### **Conservation**

Les œufs doivent être conservés dans un endroit frais (au réfrigérateur à 4 °C). Il est conseillé de les placer en position verticale, gros bout en haut, le jaune restant ainsi maintenu par la paroi inférieure de la chambre à air sans toucher la coquille si les chalazes se rompent.