

OEUFS

Les œufs sont nutritifs et faciles à préparer et ils figurent parmi les sources de protéines les plus complètes, car ils contiennent tous les neuf acides aminés essentiels (les sources d'énergie des muscles) qui doivent faire partie du régime alimentaire d'un être humain.

- Un gros œuf (53 g) contient 6 g de protéines.¹
- Les œufs fournissent 50 % de l'apport quotidien en vitamine B12, qui aide à prévenir les maladies du cœur.
- Les jaunes d'œufs sont une importante source de choline, un nutriment qui réduit le risque de crise cardiaque.²

LE SAVIEZ-VOUS?

- La couleur d'un œuf dépend de la race de la poule qui l'a pondu. Les œufs possèdent tous la même valeur nutritive, qu'ils soient blancs ou bruns.
- Les œufs de catégorie A peuvent être de calibre **Jumbo** (70 g ou plus), **Extra gros** (entre 63 et 69 g), **Gros** (entre 56 et 62 g), **Moyen** (entre 49 et 55 g), **Petit** (entre 42 et 48 g) ou **Très petit** (moins de 42 g).³ Habituellement, plus la poule est âgée, plus ses œufs sont gros. Cependant, certaines races de poules pondent naturellement des œufs plus gros que ceux d'autres races de poules.



ASSURER LA QUALITÉ ET LA SALUBRITÉ DES ŒUFS

Au Canada, les œufs sont catégorisés, mesurés et emballés dans des postes de classement enregistrés auprès de l'Agence canadienne d'inspection des aliments (ACIA). Les œufs sont catégorisés en fonction de leur qualité. Les œufs que l'on achète à l'épicerie sont de **catégorie A** (œufs les plus propres, qui présentent peu de taches et de fissures et qui ont la surface la plus lisse et la forme la plus uniforme).⁴

Les œufs de **catégorie B** ont une coquille non fêlée qui peut présenter une texture rugueuse, des jaunes légèrement aplatis ou des blancs plus liquides que les œufs de catégorie A. Ces œufs sont vendus à des boulangeries et à des pâtisseries commerciales pour être utilisés dans un processus de transformation. Les œufs de **catégorie C** présentent des coquilles fissurées ou tachées, des jaunes plats ou des blancs très liquides. Ces œufs sont utilisés pour la production de produits transformés à base d'œufs.⁵

Les œufs possèdent une **date d'expiration** qui indique le temps pendant lequel ils conservent leur fraîcheur de catégorie A. Il faut conserver les œufs au réfrigérateur, sur une tablette plutôt que dans un compartiment situé dans la porte pour éviter les changements de température fréquents causés par l'ouverture et la fermeture de la porte. On recommande de conserver les œufs dans leur carton d'emballage pour éviter qu'ils n'absorbent la saveur d'autres aliments à travers leur coquille.



Les œufs sont lavés et aseptisés pendant leur traitement.

Hormones et antibiotiques?

TOUS les œufs vendus au Canada sont exempts d'antibiotiques et d'hormones.

Au Canada, on n'administre jamais d'hormones aux poulets, et ce, peu importe le type de ferme sur laquelle ils sont élevés.

Les antibiotiques servent à éviter douleur et souffrance aux animaux qui combattent une infection. Le Canada possède une réglementation rigoureuse qui exige que l'on s'assure qu'il ne reste plus d'antibiotiques dans le système d'un animal avant que celui-ci ne soit vendu comme produit alimentaire. Quand les poules pondeuses reçoivent des antibiotiques, leurs œufs sont jetés jusqu'à ce que les antibiotiques ne puissent plus être détectés.



Chaque œuf est inspecté afin de déceler les fissures, la saleté et les taches.

OEUFS

ŒUFS DE SPÉCIALITÉ



AUSSI NUTRITIFS QUE LES ŒUFS TRADITIONNELS

Œufs de poules en liberté

Ils sont pondus par des poules élevées dans des logements permettant aux poules de se déplacer au sol, dans le poulailler. Les poules ont aussi accès à des nichoirs et à des perchoirs.

Œufs de poules en libre parcours

Ils sont produits dans un environnement similaire à celui des œufs de poules en liberté, mais les poules ont accès à l'extérieur quand les conditions météorologiques le permettent.

Œufs biologiques

Ils viennent de poules élevées par des producteurs détenant l'accréditation biologique qui se conforme au Règlement sur les produits biologiques du Canada.⁶ Les poules sont exclusivement nourries de moulée biologique produite à partir de cultures biologiques.



ŒUFS AUX PROPRIÉTÉS NUTRITIVES AMÉLIORÉES



Œufs Oméga-3

Ils sont pondus par des poules nourries d'une moulée enrichie de graines de lin ou d'huile de poisson. Ces œufs contiennent cinq fois plus d'acides gras oméga-3 que les œufs traditionnels. Les oméga-3 sont un type de matières grasses polyinsaturées, qui sont un gras sain qui protège le cœur et qui est un élément essentiel d'une bonne santé. Le corps humain ne produit pas d'oméga-3 naturellement. C'est pourquoi nous devons consommer des aliments qui en contiennent, comme les œufs.

Œufs enrichis de vitamines

Ces œufs viennent de poules à qui on a fait suivre une diète particulièrement riche en certains nutriments comme les vitamines D, B ou E. Cela permet d'obtenir des œufs contenant plus de certains nutriments que les œufs traditionnels.

Poules pondeuses dans un poulailler d'élevage en liberté



COULEUR DU JAUNE

La couleur du jaune d'un œuf dépend de la quantité de pigments, appelés **caroténoïdes**, présents dans le régime alimentaire d'une poule. Les poules dont la nourriture contient peu de caroténoïdes (p. ex., du blé) pondent des œufs dont le jaune est pâle et les poules dont la nourriture contient beaucoup de caroténoïdes (p. ex., du maïs) pondent des œufs au jaune foncé. Les poules élevées à l'extérieur et qui se nourrissent d'herbes ou de luzerne pondent aussi des œufs au jaune foncé. Il n'existe aucun lien entre la couleur du jaune et la valeur nutritive ou la qualité d'un œuf.



OEUFS ET CHOLESTÉROL

Les œufs contiennent du **cholestérol**, une substance qui, croyait-on, contribuait à l'hypercholestérolémie et aux maladies du cœur. Toutefois, de nouvelles recherches indiquent qu'il n'existe aucun lien entre le cholestérol de source alimentaire et la cholestérolémie.⁷

