

POUR DE PLUS AMPLES RENSEIGNEMENTS :

B.C. Egg Producers

C.P. 310
Abbotsford (C.-B.)
V2S 4P2
www.bcegg.com

Alberta Egg Producers Board

#15, 1915-32^{ième} avenue N.E.
Calgary (Alberta)
T2E 7C8
www.eggs.ab.ca

Saskatchewan Egg Producers

C.P. 1637
Regina (Saskatchewan)
S4P 3C4

Manitoba Egg Producers

18-5, boulevard Scurfield
Winnipeg (Manitoba)
R3Y 1G3
www.mbegg.mb.ca

Ontario Egg Producers

7195, promenade Millcreek
Mississauga (Ontario)
L5N 4H1
www.eggsite.com

Fédération des producteurs d'œufs de consommation du Québec

555, boul. Roland-Therrien
Longueuil (Québec)
J4H 3Y9
www.oeuf.ca

Nova Scotia Egg Producers

C.P. 1096
Truro (Nouvelle-Écosse)
B2N 5G9

Office de commercialisation des œufs du N.-B

181, rue Westmorland
Fredericton (Nouveau-
Brunswick)
E3B 3L6

P.E.I. Egg Commodity Marketing Board

420, avenue University
Charlottetown (Î.-du-P.-É.)
C1A 7Z5

Egg Producers of Newfoundland and Labrador

C.P. 8453
St. John's (Terre-Neuve)
A1B 3N9
www.nfeggs.com

Des œufs *pour les jeunes de cœur*



OFFICE CANADIEN DE
COMMERCIALISATION
DES OEUFS
CANADIAN EGG
MARKETING AGENCY

**Office canadien de
commercialisation des œufs**
112, rue Kent, Pièce 1501
Ottawa (Ontario)
K1P 5P2
www.oeufcanada.ca

Assurer une saine alimentation
pour les adultes d'âge mûr.

UNE ALIMENTATION SAIN AU FIL DES ANS

L'œuf est l'aliment parfait pour les « jeunes de cœur ». En plus de constituer une excellente source de protéines, lesquelles gardent votre peau souple et vos muscles puissants, l'œuf contient une grande variété de vitamines et de minéraux. L'acide folique, la vitamine B₁₂, la vitamine D, le fer, le zinc et le phosphore se retrouvent tous dans le jaune d'œuf et sont essentiels à votre santé car ils sont liés à la prévention des maladies. La vitamine D et le phosphore sont primordiaux pour la santé des os, l'acide folique et la vitamine B₁₂ aident à la prévention de la maladie cardio-vasculaire et le zinc aide à maintenir l'efficacité du système immunitaire.



Les antioxydants tels que la vitamine A, la vitamine B₆ et l'acide folique protègent le corps de certains cancers et peuvent ralentir le vieillissement.

Les œufs sont écologiques. Leur coquille peut être compostée et, à de nombreux endroits, les contenants peuvent être recyclés.



LES ŒUFS : DE BONNES NOUVELLES POUR VOTRE CŒUR

Si vous évitiez de manger des œufs en raison de vos préoccupations liant le cholestérol à la maladie cardio-vasculaire, ravisez-vous. Les dernières recherches démontrent que les adultes en bonne santé peuvent consommer un œuf **par jour** sans augmenter leurs risques de maladie cardio-vasculaire.¹

Les études démontrent également que le fait de limiter le niveau de cholestérol dans son alimentation ne réduit que très légèrement les risques de maladie cardio-vasculaire. Par ailleurs, le fait d'éviter le cholestérol alimentaire peut entraîner un déséquilibre dans l'apport d'éléments nutritifs, augmentant ainsi les risques de problèmes de santé.

Si votre cholestérol sanguin vous préoccupe, réduisez votre apport de matières grasses, particulièrement les gras saturés et trans. On retrouve ces matières grasses dans les aliments tels que les produits de boulangerie et pâtisseries, les aliments transformés ainsi que les garnitures fouettées.

L'adoption d'un style de vie sain comprenant l'activité physique régulière et l'apport d'une gamme variée d'aliments du Guide alimentaire canadien pour manger sainement aura un impact positif sur votre santé.



Vérifiez les ingrédients sur l'emballage du produit. Si l'huile hydrogénée est présente, le produit contient des gras trans. Réduisez votre consommation de ces aliments.

AU-DELÀ DE L'ALIMENTATION DE BASE

Voyez ce que les œufs ont à offrir

Les œufs constituent une excellente source de deux antioxydants, la lutéine et la zéaxanthine, importants au maintien d'une bonne vision. Des études ont démontré que ces antioxydants aident à prévenir la dégénérescence maculaire liée à l'âge (principale cause de cécité chez les personnes âgées de 65 ans et plus) et à diminuer le risque de cataractes.²

Selon la American Heart Association, la lutéine retrouvée dans le jaune de l'œuf protège également contre l'évolution d'une maladie cardiovasculaire précoce.³

Les œufs renferment les meilleures protéines disponibles. Un gros œuf contient 6 g de protéines.



Les œufs oméga-3 : les faits

Ces œufs sont pratiquement pareils aux œufs traditionnels mais contiennent une plus grande quantité de gras polyinsaturés oméga-3. Ces derniers sont des acides gras essentiels que l'on retrouve le plus souvent dans les poissons gras et dans la graine de lin. Afin d'augmenter le niveau d'oméga-3 dans les œufs, on donne aux poules un mélange spécial contenant un pourcentage de 10 % à 20 % de graine de lin. On attribue aux acides gras oméga-3 toute une gamme de bienfaits pour la santé, dont la réduction du cholestérol sanguin, la diminution des risques de contracter la maladie d'Alzheimer et le maintien d'une bonne vision.⁴

Les œufs : une excellente source de choline
Santé Canada vient tout récemment de reconnaître la choline en tant que nutriment essentiel. La choline, que l'on retrouve dans les œufs et dans les légumes-feuilles vert foncé, joue un rôle important dans le développement de la fonction cérébrale et de la mémoire. Un œuf vous fournira la moitié de l'apport quotidien requis en choline.⁵

CHEF-D'ŒUF DE L'ALIMENTATION

Un gros œuf (50 g) fournit :

Énergie	71 kcal/297 kJ
Protéines	6 g
Matières grasses	5 g
Cholestérol	190 mg
Glucides	0 g

Pourcentage de l'apport quotidien recommandé :

Vitamine A	8 %
Vitamine E	6 %
Vitamine D	2 %
Acide folique	15 %
Vitamine B ₁₂	30 %
Thiamine	2 %
Niacine	6 %
Riboflavine	15 %
Fer	2 %
Zinc	5 %
Phosphore	6 %

Une portion d'un ou deux œufs constitue une portion du groupe Viandes et substituts du Guide alimentaire canadien pour manger sainement.

RECETTES À BASE D'ŒUFS

Servis seuls ou combinés à d'autres aliments, les œufs sont délicieux et conviennent à tous les repas.

ŒUFS CUITS AU MICRO-ONDES

Préparation : 1 minute **Cuisson :** 45 secondes
Attente : 1 minute

Dans une tasse, un petit bol à dessert ou un ramequin, faire fondre 1/2 c. à thé (2 ml) de beurre à puissance ÉLEVÉE (100 %) pendant 15 secondes. Faire tourner le bol afin d'enduire de beurre tout l'intérieur. Casser un œuf dans le bol et percer le jaune avec un cure-dent ou une fourchette. Couvrir d'une pellicule plastique en laissant une petite ouverture pour laisser échapper la vapeur. Cuire au micro-ondes à puissance MI-ÉLEVÉE (70 %) de 45 secondes à 1 minute ou jusqu'à cuisson désirée. Avant de servir, laisser reposer de 1 à 2 minutes sans enlever la pellicule plastique. Donne 1 portion. *Pour un repas complet, servir avec une tranche de pain de blé entier grillée, un morceau de fromage et un verre de jus d'orange.*

BURGER AUX ŒUFS

Préparation : 2 minutes **Cuisson :** 2 minutes

Garnir un œuf frit ou cuit au micro-ondes d'une tranche de fromage. Placer l'œuf dans un pain à hamburger réchauffé. Si désiré, ajouter une feuille de laitue et une tranche de tomate.

Donne 1 portion.

Pour un repas complet, servir avec un verre de lait suivi d'une salade de fruits.



ŒUFS MARINÉS

Préparation : 5 minutes **Cuisson** : 12 minutes
Macération : 2 jours

Déposer 12 œufs cuits dur écalés dans deux bocaux de 1 pinte (1 L) munis de couvercles. Dans une petite casserole, mélanger 1 tasse (250 ml) de vinaigre, 1 tasse (250 ml) d'eau, 1 c. à table (15 ml) de sucre, 2 c. à thé (10 ml) d'épices à marinades et 1 c. à thé (5 ml) de sel. Couvrir et porter à ébullition. Réduire à feu doux et laisser mijoter pendant 10 minutes. Si désiré, filtrer le liquide dans un coton fromage et verser ensuite la moitié de la préparation de vinaigre chaud dans chaque bocal; visser le couvercle. Réfrigérer au moins 2 jours avant de servir. Les œufs marinés se conserveront un mois au réfrigérateur.

Pour une méthode plus rapide de mariner les œufs, placer les œufs cuits dur écalés dans la marinade de betteraves. Réfrigérer au moins 2 jours avant de servir.

FRITTATA

Préparation : 8 minutes **Cuisson** : 13 minutes

Battre 8 œufs avec 1/2 tasse (125 ml) d'eau ou de bouillon. Assaisonner au goût et ajouter 2 tasses (500 ml) de légumes, viande, volaille ou fruits de mer cuits et hachés. À feu modéré, faire fondre 2 c. à table (30 ml) de beurre dans une poêle de 10 po (25 cm) allant au four. Y verser le mélange d'œufs. Cuire à feu mi-doux de 10 à 15 minutes jusqu'à ce que les œufs soient presque pris, mais encore humides à la surface, en soulevant les bords pour laisser couler les œufs liquides en dessous. Saupoudrer 1/2 tasse (125 ml) de fromage râpé. Placer sous le gril environ 3 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Diviser en pointes. Donne 4 portions.

Pour un repas complet, servir avec une salade de légumes et un petit pain suivis d'une pêche.

Pour vous procurer un exemplaire du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*, visitez l'adresse suivante :

www.santecanada.ca/guidealimentaire

Pour vous procurer un exemplaire du *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine*, visitez l'adresse

www.santecanada.ca/guideap

ou contactez votre bureau local de santé publique.

Références :

1. Hu et al, 1999. A prospective study of egg consumption and risk of cardiovascular disease in men and women. *JAMA* 218(15)1387-1394
2. Moeller et al, 2000. The potential role of dietary xanthophylls in cataract and age-related macular degeneration. *J. Am. Coll Nutr.* 19(5)522s-527s
3. Dwyer et al, 2001. Oxygenated carotenoid lutein and progression of early atherosclerosis. *Circulation.* 103. 2922-2927
4. Connor, 2000. Importance of n-3 fatty acids in health and disease. *Am. J. Clin. Nutr.* 71:1715-1755
5. Zeisel, 2000. Choline: Needed for normal development of memory. *J. Am. Coll. Nutr.* 19(5)528s-531s

MANIPULER LES ŒUFS AVEC SOIN

Au supermarché

Achetez des œufs de catégorie A Canada propres et non fêlés entreposés dans un présentoir réfrigéré. Vérifiez la date « meilleur avant » sur l'emballage. Elle vous indiquera la période pendant laquelle les œufs conserveront leur qualité de catégorie A.

À domicile

Conservez la fraîcheur des œufs en les entreposant dans le compartiment principal de votre réfrigérateur, dans leur emballage d'origine. Ce contenant protège les œufs des saveurs et des odeurs des autres aliments et sert de rappel pour la date « meilleur avant ».

Servez les œufs et les aliments à base d'œufs immédiatement après la cuisson ou les réfrigérer avant de les servir. Les restes de plats à base d'œufs doivent être réchauffés avant de les consommer.

On peut congeler les œufs crus. Battez-les légèrement pour les mélanger et conservez-les dans un contenant hermétique. Au moment de les utiliser, laissez dégeler au réfrigérateur. Utilisez-les dans des préparations qui seront bien cuites. Trois c. à table (45 ml) d'œufs entiers dégelés peuvent remplacer un gros œuf.

CONSERVATION DES ŒUFS (RÉFRIGÉRÉS)

Produit	Conservation
Œufs frais en coquille	jusqu'à la date « meilleur avant »
Jaunes ou blancs d'œufs non utilisés	de 2 à 4 jours
Œufs cuits dur	1 semaine
Plats à base d'œufs	de 3 à 4 jours
Œufs marinés	1 mois
Œufs entiers congelés (mêlés)	4 mois