

Les

ŒUFS

...tant de choix

Les œufs
œufs de qualité supérieure
œufs biologiques Les œufs
œufs enrichis en oméga-3
œufs bruns classiques Les œufs
végétariens Les œufs produits en liberté
œufs blancs classiques Les œufs
oméga-3 Les œufs produits en libre parcours
œufs à teneur plus élevée en vitamines
œufs biologiques Les œufs végétariens
libre parcours Les œufs enrichis en oméga-3
vitamines Les œufs bruns classiques
œufs végétariens Les œufs de qualité supérieure
œufs biologiques Les œufs produits en liberté
œufs enrichis en oméga-3 Les œufs végétariens
œufs produits en liberté Les œufs biologiques
de qualité supérieure Les œufs bruns classiques
œufs à teneur plus élevée en vitamines
œufs biologiques Les œufs végétariens
libre parcours Les œufs enrichis en oméga-3
vitamines Les œufs bruns classiques
végétariens Les œufs de qualité supérieure
œufs produits en liberté
œufs blancs classiques
œufs végétariens

Un guide
pour vous
aider à choisir ce
qui est bon pour vous.

Les œufs en coquille

Les œufs en coquille sont habituellement vendus en contenants de fibre, de styromousse, de plastique ou sur plateaux. La couleur de la coquille des œufs est brune ou blanche, selon la race de la pouleuse. Il n'existe aucune différence nutritive entre les œufs à coquille blanche, brune ou d'une autre couleur.

Par ailleurs, la couleur du jaune est déterminée par la moulée que consomme la poule. Une moulée à base de blé produira un jaune plus pâle alors qu'une moulée à base de maïs ou de luzerne produira un jaune plus foncé. La couleur du jaune n'influence aucunement la qualité, la fraîcheur ou la valeur nutritive de l'œuf.



Les œufs sont classés selon leur poids. Il est donc possible que les œufs se trouvant dans un contenant ou sur un plateau ne soient pas de la même taille, tout en appartenant à la même catégorie de poids. Une poule pond très peu d'œufs peewee et de calibre petit. Elle peut pondre quelques œufs qui appartiennent à la catégorie jumbo, mais pond habituellement des œufs de calibre moyen, gros et extra gros. Tous ces calibres ne se trouvent pas nécessairement dans toutes les épiceries étant donné leur disponibilité et la préférence des consommateurs.



L'œuf est classé selon son poids
y compris la coquille



Peewee
moins de 42 g



Petit
au moins de 42 g



Moyen
au moins de 49 g



Gros
au moins de 56 g



Extra gros
au moins de 63 g



Jumbo
70 g ou plus

Au Canada, tous les œufs en coquille vendus dans les épiceries ont été lavés, classés, pesés et emballés dans un poste de classement enregistré et sujet à inspection par l'Agence canadienne d'inspection des aliments. Dans les épiceries, les œufs de catégorie A du Canada sont les plus populaires et sont de qualité supérieure. Le blanc est ferme, le jaune est bien centré, la cellule d'air est petite et propre, la coquille n'est pas fissurée et a une forme normale. Les œufs de catégorie B peuvent avoir un jaune légèrement mal centré et écrasé, et un blanc plus liquide. Bien que la coquille des œufs de catégorie B ne soit pas fissurée, elle peut avoir une texture plus rugueuse. Les œufs qui ne répondent pas à ces normes servent à la fabrication de pâtisseries commerciales ou à d'autres fins comme la préparation de produits pharmaceutiques, de shampoings, d'aliments pour animaux et d'adhésifs. Il est possible que les œufs vendus à la ferme et dans les marchés agricoles ne soient pas classés.



Des choix pour t



† Savourer une variété d'aliments fait partie d'une alimentation saine. Les œufs sont nutritifs et devraient, comme plusieurs aliments, être consommés avec modération. Les producteurs d'œufs du Canada appuient financièrement le programme éducatif Visez santé^{MC}. La fondation ne privilégie aucun produit. Voir www.visezsanter.org.

Tous les œufs au Canada répondent aux critères du programme Visez santé^{MC} de la Fondation des maladies du cœur. Il s'agit d'un programme national d'information alimentaire qui prend appui sur le *Guide alimentaire canadien* mis au point pour aider les Canadiens à choisir des aliments sains.

Valeur nutritive	
Pour 1 œuf gros (53 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 70	
Lipides 5 g	8 %
saturés 1.5 g	8 %
+ trans 0 g	
Cholestérol 195 mg	
Sodium 65 mg	3 %
Glucides 1 g	1 %
Fibres 0 g	0 %
Sucres 0 g	
Protéines 6 g	
Vitamine A 10 %	Vitamine C 0 %
Calcium 2 %	Fer 6 %
Vitamine D 15 %	Vitamine E 15 %
Riboflavine 15 %	Niacine 8 %
Vitamine B12 50 %	Folate 15 %

Les œufs classiques en coquille

Les œufs classiques en coquille constituent un excellent choix alimentaire à prix abordable. Ils sont une excellente source de protéines de qualité élevée et contiennent également plusieurs nutriments y compris la vitamine B₁₂, riboflavine, la vitamine D, la folate, le fer, la lutéine et la choline. Les œufs sont un aliment naturel des plus riches en nutriments. Selon le *Guide alimentaire canadien*, deux œufs constituent une portion du groupe alimentaire des viandes et substituts.

La plupart des œufs produits au Canada sont des œufs blancs classiques provenant de poules gardées en cage. De nos jours, la cage est le système d'élevage le plus utilisé pour les poules pondeuses. Elle permet d'assurer le plus haut niveau de salubrité alimentaire possible et des normes de qualité optimales pour les œufs. En effet, les cages permettent d'éloigner les poules et leurs œufs des fientes, ce qui garde les poules en bonne santé et les œufs hors d'atteinte des pathogènes.

La priorité d'un producteur d'œufs est de prendre soin et d'assurer le bien-être de ses poules pondeuses. Les fermes des producteurs d'œufs canadiens sont évaluées selon le Programme de soins aux animaux des Producteurs d'œufs du Canada. Ce programme s'appuie sur le *Code de pratiques recommandées* pour les poules pondeuses qui a été mis sur pied par des organisations incluant l'Association canadienne des médecins vétérinaires, la Fédération des sociétés canadiennes d'assistance aux animaux, l'Agence canadienne d'inspection des aliments, le ministère de l'Agriculture et de l'Agroalimentaire et les Producteurs d'œufs du Canada.

Au Canada, les poules pondeuses ne reçoivent jamais de stéroïdes ou d'hormones, peu importe le système de logement utilisé pour l'élevage.

Il est donc difficile de faire un mauvais choix avec l'œuf classique en coquille!



Œufs de spécialité

Les producteurs d'œufs ont répondu à la demande des consommateurs en offrant plusieurs choix. Ces œufs peuvent avoir une valeur nutritive légèrement différente de celle de l'œuf classique ou peuvent provenir de poules placées ou nourries différemment. Les œufs de spécialité coûtent plus cher que les œufs classiques en coquille.

Voici quelques œufs de spécialité retrouvés dans les épiceries :

- **LES ŒUFS ENRICHIS EN OMÉGA-3** proviennent de poules qui sont nourries en partie avec des graines de lin ou l'huile de poisson, ce qui leur fournit des acides gras polyinsaturés oméga-3. Ces acides gras sont essentiels. Étant donné que votre corps ne peut les synthétiser, c'est votre alimentation qui vous les procure. En plus des œufs enrichis en oméga-3, d'autres aliments contiennent ces acides gras, notamment le poisson, l'huile de canola, le soya et certaines noix.

Il n'y a aucune différence concernant les teneurs en cholestérol ou en matières grasses totales entre les œufs oméga-3 et les œufs ordinaires. Toutefois, les œufs enrichis en oméga-3 contiennent environ 5 fois plus d'oméga-3 que les œufs ordinaires.

- **LES ŒUFS À TENEUR PLUS ÉLEVÉE EN VITAMINES** proviennent de poules qui consomment de la moulée à teneur plus élevée en certains nutriment (vitamine E, folate, vitamine B₆, vitamine B₁₂ et lutéine). Ces œufs contiennent donc une quantité plus élevée de ces nutriment. Les quantités de chaque élément nutritif varieront selon les différentes marques d'œufs.

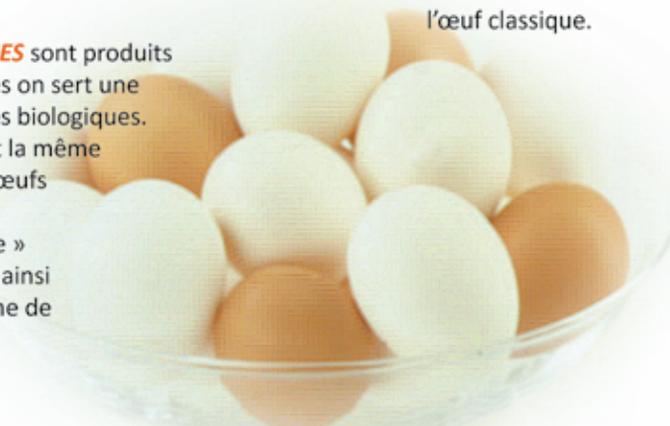
- **LES ŒUFS BIOLOGIQUES** sont produits par des poules auxquelles on sert une moulée de grains certifiés biologiques. Les œufs biologiques ont la même teneur nutritive que les œufs classiques. Recherchez l'appellation « biologique » sur le contenant d'œufs, ainsi que le nom de l'organisme de certification accrédité.

- **LES ŒUFS VÉGÉTARIENS** proviennent de poules dont le régime alimentaire ne contient que des ingrédients d'origine végétale. La teneur nutritive de ces œufs est la même que celle de l'œuf classique.

- **LES ŒUFS DE QUALITÉ SUPÉRIEURE** sont particulièrement choisis à même la production de jeunes poules à l'apogée de leur cycle de ponte. La coquille étant plus rigide et les blancs plus épais, ces œufs dépassent les normes de classement de la catégorie A.

- **LES ŒUFS PRODUITS EN LIBERTÉ** le sont par des poules qui circulent sur toute la surface du poulailler, ont accès à des nids et souvent à des perchoirs. La teneur nutritive de ces œufs est la même que celle de l'œuf classique.

- **LES ŒUFS PRODUITS EN LIBRE PARCOURS** le sont de façon semblable à ceux produits en liberté, sauf que les poules ont également accès à un parcours extérieur. Étant donné les variations extrêmes du climat au Canada, l'accès à l'extérieur n'est que saisonnier. La teneur nutritive de ces œufs est la même que celle de l'œuf classique.



Les œufs transformés

Les œufs transformés sont des œufs en coquille, décoquillés à l'aide d'appareils spéciaux au poste de classement. Ils sont ensuite pasteurisés avant leur surtransformation et leur emballage sous forme soit liquide, congelée ou en poudre. Les produits d'œufs transformés peuvent également contenir des préservatifs, des aromatisants ou des colorants. Ces produits sont plus dispendieux que les œufs classiques et leur goût peut aussi être différent. Bien que certains produits soient disponibles dans les épiceries, plusieurs produits d'œufs transformés sont utilisés par l'industrie des services alimentaires et les compagnies de fabrication d'aliments. Lorsqu'on utilise des produits d'œufs transformés, il est important de respecter de bonnes pratiques de manipulation. Une fois l'emballage ouvert, la durée de vie de la plupart des produits à base d'œufs transformés est de cinq jours.

- **LES PRODUITS D'ŒUFS LIQUIDES** sont des mélanges contenant des blancs d'œufs pasteurisés, une petite quantité de jaunes pasteurisés et d'autres ingrédients. Des acides gras oméga-3 sous forme d'huiles de poissons peuvent être ajoutés. Ces produits se retrouvent dans les comptoirs d'œufs ou de produits surgelés des épiceries.

**50 ml (4 c. à table) équivaut à un gros œuf*

- **LES BLANCS D'ŒUFS LIQUIDES** consistent en des blancs pasteurisés. Ce produit ne contient pas de cholestérol ou de gras, ni les nutriments essentiels retrouvés dans le jaune. On retrouve ce produit dans les comptoirs d'œufs des épiceries.

**30 ml (2 c. à table) équivaut à un blanc d'œuf*

**50 ml (4 c. à table) équivaut à un gros œuf*

- **PRODUIT D'ŒUFS SANS JAUNE ET FAIBLE EN MATIÈRES GRASSES** contiennent des blancs d'œufs et d'autres ingrédients. On retrouve ce produit dans les comptoirs de produits réfrigérés ou surgelés des épiceries.

**50 ml (4 c. à table) équivaut à un gros œuf*

- **LES ŒUFS ENTIERS EN POUDRE** sont un produit pratique pour ceux qui aiment les randonnées pédestres et qui veulent faire cuire des œufs sans se préoccuper de les réfrigérer ou de les briser. Les œufs en poudre sont disponibles dans les boutiques qui vendent de l'équipement de camping et de randonnée. Ces œufs peuvent être reconstitués avec de l'eau pour faire des crêpes, des œufs brouillés, etc. Veuillez suivre les indications sur l'emballage.

- **LES BLANCS D'ŒUFS EN POUDRE ET POUDRE À MERINGUES** sont utilisés pour la cuisson. Les blancs d'œufs en poudre contiennent seulement des blancs d'œufs et peuvent être reconstitués pour servir dans des recettes qui font appel à des blancs d'œufs. La poudre à meringue contient des blancs d'œufs et d'autres ingrédients tels la fécule de maïs et le sucre, et peut être reconstituée pour servir dans des recettes de glaçage ou de meringues. On retrouve ces produits dans les magasins qui vendent des aliments en vrac ou des fournitures de pâtisseries. Veuillez suivre les indications sur l'emballage.



Le saviez-vous

- Les œufs vont du poulailler, au poste de classement, à l'épicerie en moins d'une semaine suivant la date de ponte.
- À l'une des extrémités de chaque carton, la mention « meilleur avant » est indiquée. Cette date informe de la période durant laquelle les œufs demeurent de catégorie A. Après cette date, la qualité des œufs peut s'en trouver diminuée. Les œufs plus vieux sont excellents pour réaliser des recettes nécessitant une cuisson complète.
- Les œufs doivent être conservés dans leur contenant original et portés sur la tablette du réfrigérateur. Le contenant les protège et empêche la coquille poreuse d'absorber les odeurs et le goût d'autres aliments. Aussi, le contenant servira de rappel quant à la date « meilleur avant ». La conservation des œufs sur une tablette plutôt que dans la porte assure aussi qu'ils soient conservés à une température plus fraîche et constante.
- Lorsqu'un œuf est frais, le jaune sera bien centré alors que le blanc sera épais et entourera étroitement le jaune. Lorsqu'un œuf est plus vieux, le jaune est plat et se brise plus facilement tandis que le blanc est mince et plus liquide.

- Certains œufs de spécialité (ex. : oméga-3) sont individuellement estampillés sur la coquille pour indiquer la nature de l'œuf, alors que d'autres peuvent porter sur la coquille une date « meilleur avant » ou un code de suivi.
- À moins d'avis contraire, la plupart des recettes font appel à des œufs de calibre gros. Un œuf de ce calibre est égal à $\frac{1}{4}$ de tasse, à 4 c. à table ou à 50 ml.

VOUS POUVEZ UTILISER . . .

	Petit	Moyen	Extra gros
1 ŒUF	2	1	1
2 ŒUFS	3	2	2
3 ŒUFS	4	4	3
4 ŒUFS	6	5	3
5 ŒUFS	7	6	4
6 ŒUFS	8	7	5

SI LA
RECETTE
DEMANDE

Quels œufs dois-je acheter?

Comme vous pouvez le constater, il existe plus de catégories d'œufs aujourd'hui que jamais auparavant. Toutefois, ils ont tous un point en commun : ils sont produits en fonction des mêmes normes élevées de salubrité, de qualité et de fraîcheur et sont tous nutritifs et délicieux. Pour décider de ce qui vous convient ainsi qu'à votre famille, il suffit d'évaluer les mérites de chacun.

pour tous

Nutritifs, polyvalents et de bon goût, les œufs font naturellement partie d'un régime alimentaire équilibré qui répond à un mode de vie sain.

Pour recevoir d'autres exemplaires de ce livret ou pour de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec :

British Columbia Egg Marketing Board
150-32160, chemin Fraser Sud
Abbotsford (C.-B.) V2T 1W5
www.bcegg.com

Alberta Egg Producers
101-90, boulevard Freeport NE
Calgary (Alberta) T3J 5J9
info@eggs.ab.ca www.eggs.ab.ca

Saskatchewan Egg Producers
C.P. 1263, Main Station
Regina, (Saskatchewan) S4P 3B8
www.saskegg.ca

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

Egg Farmers of Ontario
7195, promenade Millcreek
Mississauga (Ontario) L5N 4H1
www.getcracking.ca

Fédération des producteurs d'œufs de consommation du Québec
555, boulevard Roland-Therrien, bureau 320
Longueuil (Québec) J4H 4E7
www.oeuf.ca

Les Producteurs d'œufs du Nouveau-Brunswick
275, rue Main, bureau 101
Fredericton (Nouveau-Brunswick) E3A 1E1
www.nbeegg.ca

Nova Scotia Egg Producers
C.P. 1096
Truro (Nouvelle-Écosse) B2N 5G9
www.nsegg.ca

Egg Producers of Prince Edward Island
420, avenue University
Charlottetown (Î.-du-P.-É.) C1A 7Z5
www.eggspei.ca

Egg Producers of Newfoundland and Labrador
C.P. 8453
St. John's (Terre-Neuve) A1B 3N9
www.nleggs.ca

Also available in English.



**LES PRODUCTEURS
D'ŒUFS DU CANADA**

21, rue Florence
Ottawa (Ontario) K2P 0W6
www.lesoeufs.ca