

# Décodage

# Il en a sous la coquille !

On aime les œufs. Mais on ne connaît pas toujours leur provenance, ni leurs qualités nutritionnelles. Alors, il faut bien lire les étiquettes et les infos sur la coquille. Roule, ma poule !

## Coques en stock

La couleur de la coquille dépend de la race de la poule. Aux États-Unis, par exemple, les œufs sont souvent blancs.

**Une cuticule** recouvre la coquille. C'est une barrière naturelle contre les germes. Il ne faut donc pas laver les œufs !

**Les pores**, de multiples petits trous, permettent des échanges gazeux. D'où l'apparition d'une chambre à air entre les deux membranes coquillières. Pour éviter de la comprimer, les œufs se rangent la pointe en bas !

Les Français consomment en moyenne **216 œufs par an**, y compris sous forme de préparations industrielles...

©THINKSTOCK/GETTY IMAGES

## Qui mange un œuf...

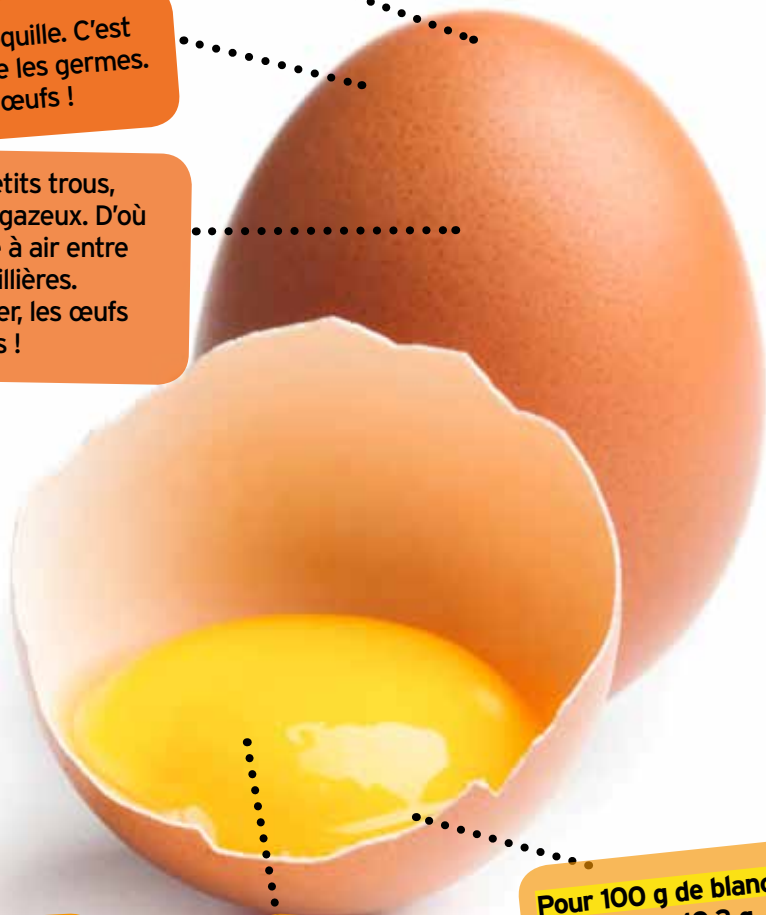
On dit que l'œuf est "de bonne qualité protéique" parce qu'il contient tous les acides aminés dont le corps a besoin, dans les bonnes proportions. On y trouve aussi des lipides, des vitamines, des minéraux...

- Il est **peu calorique** : 75 kcal environ pour un œuf de 50 g.
- On peut manger **un œuf par jour**. Au petit déjeuner, ses protéines calment durablement la faim.
- Ce n'est pas parce que le jaune est vif ou orangé qu'il est de meilleure qualité.

Sa coloration dépend surtout des pigments présents dans l'alimentation de la pondeuse, selon les saisons.

- Côté goût (subjectif), on aurait naturellement tendance à préférer **les œufs fermiers**. Le critère de fraîcheur, lui, est incontestable.

En Europe, c'est la France qui produit le plus d'œufs : **14,8 milliards**, pondus par **47 millions** de poules.



Pour 100 g de jaune d'œuf, il y a 16 g de protéines (32 %).

Pour 100 g de blanc d'œuf, il y a 10,3 g de protéines (21 %).



**Des infos obligatoires** Mode d'élevage, coordonnées du centre d'emballage, date de consommation recommandée (DCR), taille de l'œuf (S, M, L ou XL)...

**Des données facultatives** "Pondu le...", "Extra" ou "Extra-frais" : c'est le cas pendant les 9 jours qui suivent la date de ponte. Au-delà et jusqu'à 28 jours, l'œuf est seulement "frais".

**Des labels ou appellations** Bio, Label Rouge, Nature et Progrès, Demeter... apportent d'autres garanties sur les conditions d'élevage et de nutrition.



## Combien ça cot, cot, cot ?

L'œuf reste la protéine animale la moins chère - 2 à 4 € la douzaine - même si les œufs de poules élevées en plein air sont un peu plus coûteux.

## Cap sur le code

Rien ne ressemblerait plus à un œuf qu'un autre œuf ? Le code obligatoire imprimé sur la coquille dit le contraire ! Attention au premier chiffre qui correspond au mode de production !

**1 FR YZA01**

**1** : poules élevées en plein air, avec accès à l'extérieur en journée.

**0** : poules élevées en plein air, avec une alimentation garantie à 90 % biologique.

**2** : poules élevées

au sol. Sans cage, mais enfermées dans un bâtiment.

**3** : poules élevées en cage. En France, 69% des pondeuses vivent en "batteries", sans espace, ni lumière...

**Les lettres - FR pour la France** - désignent le pays producteur.

Les lettres et chiffres suivants identifient l'élevage d'origine.

Merci à Anthony Berthou, nutritionniste. Chiffres : ITAVI (Institut technique de l'aviculture).