

Les oeufs

Source de protéines bon marché par rapport à la viande, régulière pendant la moitié de l'année, à la portée de toute famille possédant un jardin, l'œuf est un constituant courant de l'alimentation depuis le moyen-âge.

Dans des conditions artificialisées, une poule pondeuse peut pondre 310 œufs par an.

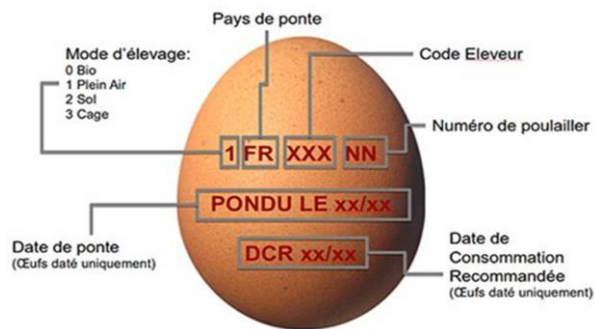
Constitution (œuf de poule)

1 œuf = 60 g sans la coquille 2/3 blanc et 1/3 jaune

- Eau : 75 %
- **Protéines : 13 g/100 g (dans le blanc et le jaune)**
- **Lipides : 12 g/100 g (dans le jaune – cholestérol + oméga 9)**
- Traces de glucides
- **Minéraux** : 100 g d'œuf couvrant respectivement 20, 25 et 33 % des AJR ; fer, zinc et en antioxydants comme le sélénium (42 % des AJR).
- **Vitamines du groupe B (toutes) +liposolubles A- D – E**
- Le jaune d'œuf contient deux **puissants antioxydants issus de la famille des caroténoïdes** : la **lutéine et la zéaxanthine** (confèrent la couleur au jaune de l'œuf).

Valeur nutritionnelle

La qualité protéique de l'œuf est telle qu'on l'utilise comme **aliment de référence pour évaluer la qualité des autres protéines alimentaires.**



Cuisson : idéalement le jaune doit rester liquide et le blanc doit être cuit. Privilégier donc les œufs mollets (5 à 6 min), à la coque (3 min), au plat. Œuf dur : 8 min dans une **eau frémissante**.

Conservation : ne pas nettoyer les excréments et autres saletés, car au moment de la ponte, la pondeuse secrète un « vernis » qui donne la couleur et assure la conservation de l'œuf.

Fraîcheur : plonger l'œuf dans de l'eau, plus il coule, plus il est frais.