

# Les œufs... tant de choix



Un guide  
de référence  
sur les choix d'œufs  
disponibles

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

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

**British Columbia Egg Producers**  
150-32160, chemin Fraser Sud  
Abbotsford (C.-B.)  
V2T 1W5  
[www.bcegg.com](http://www.bcegg.com)

**Alberta Egg Producers**  
#15, 1915-32<sup>e</sup> avenue N.E.  
Calgary (Alberta)  
T2E 7C8  
[www.eggs.ab.ca](http://www.eggs.ab.ca)

**Saskatchewan Egg Producers**  
C.P. 1263, Main Station  
Régina (Saskatchewan)  
S4P 3C4  
[www.saskegg.ca](http://www.saskegg.ca)

**Manitoba Egg Producers**  
18-5, boulevard Scurfield  
Winnipeg (Manitoba)  
R3Y 1G3  
[www.mbeegg.mb.ca](http://www.mbeegg.mb.ca)

**Ontario Egg Producers**  
7195, promenade Millcreek  
Mississauga (Ontario)  
L5N 4H1  
[www.eggsite.com](http://www.eggsite.com)

**Fédération des producteurs d'œufs de consommation du Québec**  
555, boulevard Roland-Therrien  
Bureau 320  
Longueuil (Québec)  
J4H 4E7  
[www.oeuf.ca](http://www.oeuf.ca)

**Producteurs d'œufs du Nouveau-Brunswick**  
275, rue Main, bureau 101  
Frédéricton (Nouveau-Brunswick)  
E3A 1E1  
[nbeegg@nbnet.nb.ca](mailto:nbeegg@nbnet.nb.ca)

**Nova Scotia Egg Producers**  
C.P. 1096  
Truro (Nouvelle-Écosse)  
B2N 5G9  
[www.nsegg.ca](http://www.nsegg.ca)

**Egg Producers of Prince Edward Island**  
420, avenue University  
Charlottetown (I.-P.-É.)  
C1A 7Z5  
[dmccrady@dfpei.pe.ca](mailto:dmccrady@dfpei.pe.ca)

**Egg Producers of Newfoundland and Labrador**  
C.P. 8453  
St. John's (Terre-Neuve)  
A1B 3N9  
[www.nfeggs.com](http://www.nfeggs.com)



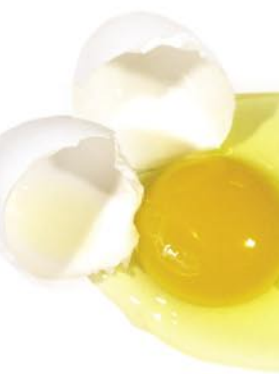
**OFFICE CANADIEN DE  
COMMERCIALISATION  
DES OEUFS**

**CANADIAN EGG  
MARKETING AGENCY**

Office canadien de  
commercialisation des œufs  
112, rue Kent, Pièce 1501  
Ottawa (Ontario)  
K1P 5P2  
[www.oeufcanada.ca](http://www.oeufcanada.ca)

# LES ŒUFS EN COQUILLE

Les œufs en coquille, que l'on appelle aussi œufs frais, sont habituellement vendus en contenant de fibre, de styromousse, de plastique ou sur plateaux. La couleur de la coquille des œufs frais est brune ou blanche, selon la race de la pondeuse. Les œufs dont la coquille est bleue très pâle, verte ou rosée proviennent des poules Araucana. Ces œufs sont moins communs et plus difficiles à trouver. 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 de l'œuf, sa fraîcheur ou sa valeur nutritive.

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, et 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 42 g



**Moyen**  
au moins 49 g



**Gros**  
au moins 56 g



**Extra gros**  
au moins 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, bien que des œufs de catégorie B se trouvent dans certains établissements. Les œufs de catégorie A du Canada 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.

# 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 vitamines et minéraux, y compris la vitamine B<sub>12</sub>, la riboflavine, la vitamine D, de la folacine et du fer. Les œufs sont un aliment naturel des plus riches en nutriments. Un ou deux œufs représentent une portion du groupe des Viandes et substituts dans le Guide alimentaire canadien pour manger sainement.*

*La plupart des œufs produits au Canada sont de couleur blanche et proviennent de poules placées en cages. Le système d'abris en cages est le plus populaire dans le milieu de la production commerciale d'œufs. Ce système assure le plus haut niveau de salubrité alimentaire et les normes les plus strictes en matière de qualité. Les cages protègent aussi les poules contre les prédateurs et permettent le placement d'un nombre raisonnable de poules par cage. Elles sont conçues pour que les fientes soient non seulement séparées des poules, mais aussi des œufs, une caractéristique importante pour la salubrité des aliments.*

*Les producteurs d'œufs du pays prennent le traitement humanitaire des poules très au sérieux. En effet, ils appliquent de bonnes pratiques d'élevage et de bien-être animal qui prennent appui sur un code national de pratiques recommandées. Les poules ainsi que les œufs produits ne contiennent pas d'hormones ou d'antibiotiques.*

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



† 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<sup>MC</sup>. La Fondation ne privilégie aucun produit. Voir [www.visezsante.org](http://www.visezsante.org).

Tous les œufs au Canada répondent aux critères du programme Visez santé<sup>MC</sup> 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 pour manger sainement**, mis au point pour aider les Canadiens à choisir des aliments sains. À l'avenir, le symbole Visez santé<sup>MC</sup> paraîtra de plus en plus sur les contenants d'œufs. Ce symbole indique que les œufs sont un excellent choix alimentaire.

*Vous trouverez ci-dessous un exemple d'une étiquette nutritionnelle pour les œufs.*

<b>Valeur nutritive</b>	
Pour 1 gros œuf (50 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
<b>Calories</b> 70	
<b>Lipides</b> 5 g	<b>8 %</b>
saturés 1.5 g	<b>8 %</b>
+ trans 0 g	
<b>Cholestérol</b> 190 mg	
<b>Sodium</b> 55 mg	<b>2 %</b>
<b>Glucides</b> 0 g	<b>0 %</b>
Fibres 0 g	<b>0 %</b>
Sucres 0 g	
<b>Protéines</b> 6 g	
<b>Vitamine A</b> 8 %	<b>Vitamine C</b> 0 %
<b>Calcium</b> 2 %	<b>Fer</b> 4 %
<b>Vitamine D</b> 2 %	<b>Vitamine E</b> 6 %
<b>Riboflavine</b> 15 %	<b>Niacine</b> 6 %
<b>Vitamine B<sub>12</sub></b> 30 %	<b>Folate</b> 15 %

# ŒUFS DE SPÉCIALITÉ

Pour que les consommateurs aient un choix encore plus varié, certains producteurs offrent des œufs dits de spécialité. 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 à l'oméga-3** proviennent de poules dont le régime alimentaire contient entre 10 et 20 pour cent de graines de lin. Le lin contient des acides gras oméga-3 polyinsaturés qui sont importants pour la réduction des niveaux de triglycérides sanguins et ont été associés à la réduction des risques de maladies cardiaques.

*Les Recommandations nutritionnelles à l'intention des Canadiens* de Santé Canada suggèrent une consommation quotidienne de 1 à 1,5 g d'acides gras oméga-3. Ceux-ci se trouvent dans un nombre limité d'aliments (poissons, huiles de poissons, huile de canola, fèves soya, graines de lin et certaines noix). Les œufs enrichis à l'oméga-3 offrent aux consommateurs une autre source diététique pour ce nutriment.

• **Les œufs à teneur plus élevée en vitamines** proviennent de poules qui consomment de la moulée à teneur plus élevée en certains nutriments (vitamine E, folacine, vitamine B<sub>6</sub> et vitamine B<sub>12</sub>). Ces œufs contiennent donc une quantité plus élevée de ces nutriments. Les quantités de chaque élément nutritif varieront selon les différentes marques d'œufs.

Les œufs enrichis à l'oméga-3 contiennent 0,4 g d'acides gras oméga-3 versus 0,04 g dans l'œuf classique. La teneur en cholestérol et en gras est, par ailleurs, sensiblement la même que pour l'œuf classique. Les œufs enrichis à l'oméga-3 peuvent aussi contenir jusqu'à huit fois plus de vitamine E que les œufs classiques.

• **Les œufs organiques** sont produits par des poules auxquelles on sert une moulée de grains organiques certifiés. Les œufs organiques ont la même teneur nutritive que les œufs classiques. Cherchez la mention « Organiques certifiés » sur le contenant, ainsi que le nom de l'organisme d'accréditation.

• **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. Ils peuvent aussi contenir moins de cholestérol que les œufs classiques.

• **Les œufs produits en liberté** le sont par des poules qui peuvent circuler 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. Lorsque l'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 sont vendus en emballage de 2 contenants de 250 ml dans les comptoirs d'œufs ou de produits surgelés des épiceries.

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

\*Un contenant (250 ml) équivaut à cinq gros œufs

- **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. Ce produit est vendu en emballage de 2 contenants de 250 ml 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

\*Un contenant (250 ml) est égal à huit gros blancs d'œufs

- **Les produits d'œufs à jaunes substitués, faible en gras** contiennent des blancs d'œufs et d'autres ingrédients. Ce produit est vendu en emballage de 2 contenants de 227 ml dans les comptoirs de produits réfrigérés ou surgelés des épiceries.

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

\*Un contenant (227 ml) équivaut à 4<sup>1</sup>/<sub>2</sub> gros œufs

- **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 lorsque vous utilisez ce produit.

- **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 lorsque vous utilisez ce produit.

# LE SAVIEZ-VOUS?

- Les œufs vont du poulailler, au poste de classement, à l'épicerie en 3 à 7 jours depuis la date de ponte.
- Chaque contenant porte une date « meilleur avant ». Cette date doit servir de guide à la fraîcheur du produit de catégorie A. Les œufs peuvent être consommés une semaine ou deux après cette date. Cependant, leur qualité aura baissé. Les œufs plus vieux conviennent mieux à la préparation de plats bien cuits.
- Pour maintenir la fraîcheur et la qualité des œufs, ils doivent être conservés au réfrigérateur.
- 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.
- Il est possible de faire la différence entre un œuf cru et un œuf cuit dur en le faisant tourner sur lui-même. L'œuf cuit dur tournera plus longtemps que l'œuf cru étant donné que le centre liquide de l'œuf cru l'empêche de bâtir le rythme nécessaire pour continuer à tourner.
- Certains œufs de spécialité (ex. : enrichis à l'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 1/4 de tasse, à 4 c. à table ou à 50 ml.

## 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.

Si la  
recette  
demande

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