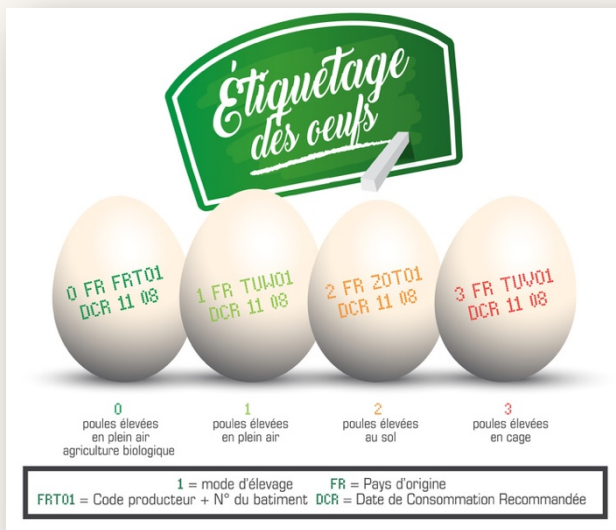


Bien choisir ses œufs

COMPRENDRE L'ÉTIQUETAGE DES OEUFS

➔ *Le saviez-vous ? Le code inscrit sur la coquille vous permet de savoir beaucoup de choses sur l'œuf...*



Le 1^{er} chiffre du code représente le **mode d'élevage**.

- **Code 0** : Œufs de poules élevées en plein air (agriculture biologique).
- **Code 1** : Œufs de poules élevées en plein air.
- **Code 2** : Œufs de poules élevées au sol.
- **Code 3** : Œufs de poules élevées en cage.

Le **code de 2 lettres** qui suit le chiffre représente le **pays d'origine** : ici « FR » pour la France.

Les caractères qui suivent désignent le **producteur et numéro du bâtiment de ponte**, à des fins de traçabilité.

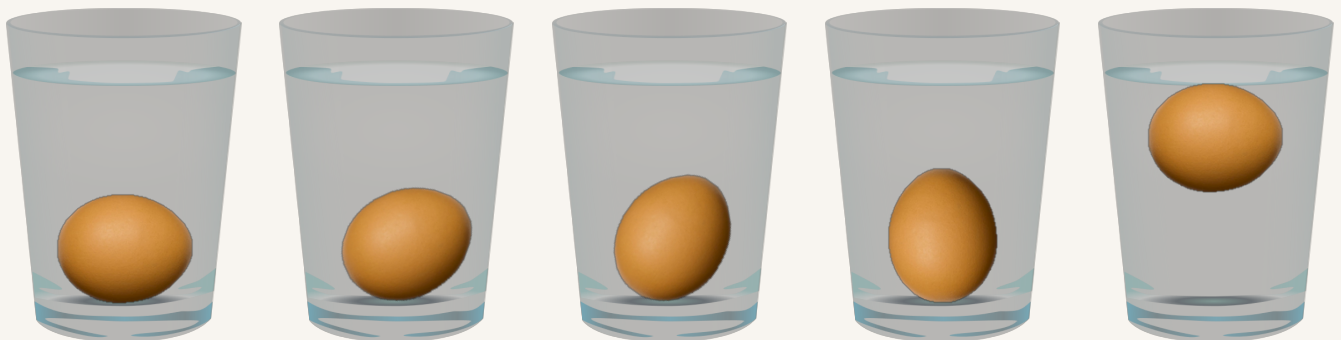
Enfin, la date qui suit l'appellation « **DCR** » est tout simplement la **date limite de consommation recommandée**.

FRAIS OU PAS ?

➔ *En cas de doute, ce test simple et fiable vous permet de déterminer si vos œufs sont plus ou moins frais.*

Il suffit de plonger votre œuf dans un verre d'eau.

- S'il tombe au fond et y reste à l'horizontale, alors il est extra-frais. Vous pouvez le manger à la coque les yeux fermés.
- S'il tombe au fond mais prend une position verticale, il a entre 4 et 5 semaines. Mangez-le bien cuit, dur ou en omelette.
- Il flotte ? Il a plus de 2 mois : jetez-le.



De 0 à 6 jours

De 6 à 18 jours

De 18 à 30 jours

De 4 à 5 semaines

+ de 2 mois

La cuisson des œufs

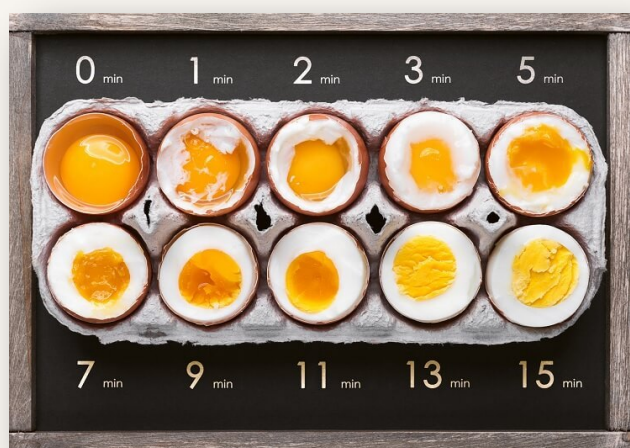
QUELLE FRAÎCHEUR POUR QUELLE CUISSON ?

➔ Il faut savoir que certains modes de cuisson sont réservés aux œufs frais ou extra-frais !

Les préparations cuites peuvent sans problème être réalisées avec des œufs frais, en revanche, pas de préparations crues ou peu cuites avec des œufs trop anciens !

EXTRA-FRAIS									FRAIS												VENTE INTERDITE AUX PARTICULIERS							
J+1	J+2	J+3	J+4	J+5	J+6	J+7	J+8	J+9	J+10	J+11	J+12	J+13	J+14	J+15	J+16	J+17	J+18	J+19	J+20	J+21	J+22	J+23	J+24	J+25	J+26	J+27	J+28	
Œufs pochés, brouillés, à la coque, pochés, mayonnaise et sauces non cuites.									Œufs au plat, frits.												Omelettes.				Œufs durs, sauces et préparations cuites, pâtisseries cuites.			
← Date du jour de ponte (DJP)																					Date limite de consommation (DLC) →							

LES TEMPS DE CUISSON



➔ L'infographie ci-contre vous indique l'aspect d'un œuf moyen après 0 à 15 minutes de cuisson dans l'eau bouillante.

Les temps à retenir :

- Œuf à la coque : 3 minutes
- Œuf poché : 3 minutes
- Œuf mollet : 6 minutes
- Œuf dur : 10 minutes



LES MODES DE CUISSON

➔ Les différents modes de préparation de l'œuf (temps de cuisson en minutes indiqués sur la base d'un œuf moyen).

Œufs extra frais (de 1 à 9 jours après le jour de ponte) :

- **Œuf coque** : Le jaune est cru et le blanc un peu coulant.
Préparation : Plonger les œufs 3 minutes dans une casserole d'eau bouillante.
- **Œuf poché** : Le jaune est peu cuit et le blanc cuit.
Préparation : Casser les œufs et laisser cuire 3 minutes dans une casserole d'eau frémissante légèrement vinaigrée (sans sel).
- **Œuf au plat** : Le jaune est coulant et le blanc bien cuit.
Préparation : Casser les œufs dans une poêle chaude avec un peu de matière grasse, laisser cuire 3 minutes.
- **Œuf mollet** : Le jaune est cuit mais l'intérieur reste coulant, le blanc est bien cuit.
Préparation : Plonger les œufs 6 minutes dans une casserole d'eau bouillante.
- **Œuf cocotte** : Le jaune est coulant et le blanc cuit.
Préparation : Casser les œufs dans des ramequins, plonger

dans un bain-marie au four à 150°C et cuire 13 à 15 minutes (surveiller l'aspect du jaune).

Œufs frais (de 10 à 21 jours après le jour de ponte) :

- **Œuf brouillé** : Le jaune est cuit et le blanc aussi.
Préparation : Casser les œufs dans une poêle et cuire 6 minutes en remuant sans cesse.
- **Omelette** : Le jaune et le blanc mélangés sont bien cuits.
Préparation : Battre les œufs dans un bol avant de les verser dans une poêle chaude avec un peu de matière grasse, laisser cuire 6 à 8 minutes pour une omelette baveuse ou bien cuite en fonction de vos goûts.

Œufs moins frais (+ de 21 jours après le jour de ponte) :

- **Œuf dur** : Le jaune et le blanc sont bien cuits.
Préparation : Plonger les œufs 10 minutes dans une casserole d'eau bouillante.