

Les œufs de catégorie A

Ressources fabul'œufs'ses pour un apprentissage stimulant

Cuisiner
avec les œufs



Les œufs de catégorie A

Cuisiner avec les œufs

Table des matières

INTRODUCTION À L'ART DE CUISINER AVEC LES ŒUFS

Les études de cas : Généralités

Leçon 1 : Survol

Stratégies d'enseignement et d'apprentissage

ÉTUDE DE CAS – L'utilité des œufs : Séance de *chat* en direct no 1

Activité 1 Quiz éclair, Partie A – Le rôle des œufs

Quiz éclair, Partie B – Choix multiples

Activité 2 Expérience : les propriétés du jaune d'œuf

Activité 3 Anatomie de l'œuf

Leçon 2 : Survol

Stratégies d'enseignement et d'apprentissage

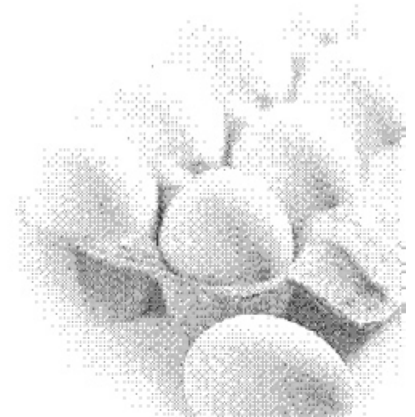
ÉTUDE DE CAS – Les œufs sont délicieux : Séance de *chat* en direct no 2

Activité 1 Quiz éclair – Conseils pour réussir ses œufs

Activité 2 Partie A – La création d'un mets à base d'œufs

Partie B – La planification d'un repas

Partie C – La préparation d'un repas



Introduction à l'art de cuisiner avec les œufs

Deux études de cas couvrent toute la matière dont vous aurez besoin pour les deux leçons.

Ce sont:

1. L'utilité des œufs : Séance de *chat* en direct no 1
2. Les œufs sont délicieux : Séance de *chat* en direct no 2

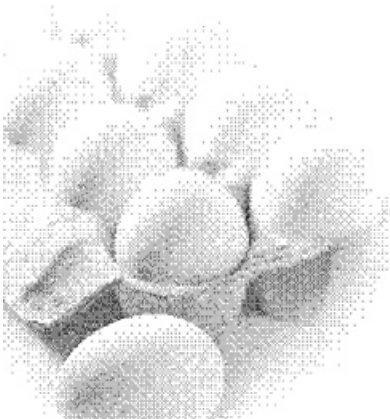
Un plan de cours accompagné d'activités et d'exemples suit chacune des deux études de cas.

Le point de mire de chaque leçon est le suivant :

- 1 : L'utilité des œufs – Les nombreux rôles des œufs dans la préparation des aliments
- 2 : Les œufs sont délicieux – Techniques pour réussir la cuisson des œufs

Nota : chaque leçon débute avec un quiz éclair facile à compléter pour familiariser les étudiants aux faits pertinents et à la terminologie. Cet exercice est suivi d'activités plus complexes qui font appel à la recherche, au travail d'équipe et à des exposés en classe. Le temps requis pour chaque leçon est équivalent à environ trois périodes d'une heure et quelques travaux doivent être complétés à l'extérieur de la salle de classe.

Veillez consulter les sites Web énumérés à l'endos de cet ouvrage pour obtenir de l'information utile qui vous aidera à vous préparer à l'enseignement de ce module. Ces sites contiennent de l'information générale sur *l'art de cuisiner avec les œufs*.



Les études de cas : Généralités

Les études de cas serviront à couvrir l'information requise pour les deux leçons du module intitulé L'art de cuisiner avec les œufs.

Les études de cas prennent la forme de séances « de chat en direct sur le net ».

Voici quelques renseignements de base.

James Leghorn, un enquêteur indépendant, poursuit sa mission pour le « Grand Coq » à l'agence OSE (les œufs sont excellents), un groupe d'intervention au service de l'industrie canadienne des œufs.

À la suite de sa première mission pour l'OSE, James a publié une série de trois articles sur la production d'œufs au Canada. Ces articles prenaient appui sur des entrevues menées à l'Internet auprès d'un producteur d'œufs, du gestionnaire d'un poste de classement et d'un agent de salubrité des aliments. Ces articles avaient pour but de révéler aux adolescents les faits sur la production d'œufs et d'éteindre le feu entourant la campagne visant à ternir l'image des œufs.

La production a servi de première cible. La nutrition fut la seconde !

James s'est donc vite empressé de rencontrer des spécialistes canadiens sur l'étiquetage des aliments, la nutrition et les perceptions alimentaires. Il a ensuite publié ses entrevues exclusives dans la revue **Info-Ados (IA)**. **IA** est une revue très populaire qui porte sur le bien-être général des adolescents. En publiant ses entrevues dans **IA**, James souhaitait transmettre l'information nutritionnelle la plus à jour aux adolescents avant même que les « forces du mal » et les mauvaises nouvelles les atteignent.

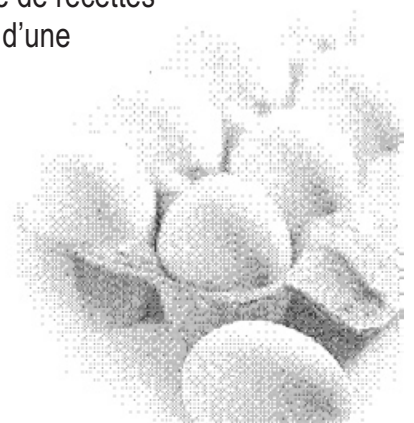
Maintenant, la campagne s'est tournée vers *l'art de cuisiner avec les œufs*.

La dernière mission que le Grand Coq entend confier à James fera appel à son statut de célébrité à titre de « Jamie L'eggo, chef extraordinaire » pour répondre aux questions des adolescents au sujet de la cuisson avec les œufs.

Lorsqu'il n'est pas en devoir, James aime bien cuisiner. Il a même écrit un livre de recettes bien connu sous le nom de plume « Jamie L'eggo ». Il est aussi le modérateur d'une ligne de « chat en direct » hebdomadaire sur son site Web « Cuisiner avec L'eggo en ligne ».

De cette façon, James (ou plutôt Jamie) peut faire connaître la bonne nouvelle sur l'art de cuisiner avec les œufs et protéger l'excellente réputation de l'industrie des œufs au Canada.

Nota : cette information de base devrait être présentée aux étudiants en guise d'introduction aux deux études de cas.



Leçon 1 : L'utilité des œufs - Survol

Les œufs sont un aliment polyvalent, utile et des plus populaires. Non seulement peuvent-ils être préparés d'une variété de façons, mais ils conviennent parfaitement à tout repas. Les œufs jouent un rôle important dans la préparation des aliments. Ils servent d'agent épaississant, d'agent de levure, d'agent émulsifiant, d'agent liant et d'agent enrobant.

Point de mire de la leçon

Les étudiants se familiariseront à la polyvalence et aux nombreux usages des œufs dans la préparation quotidienne des aliments. Ils seront introduits aux multiples propriétés fonctionnelles des œufs et découvriront comment les conserver et les manipuler pour maintenir leur qualité et leur salubrité. Ils seront aussi exposés à l'anatomie de l'œuf.

Résultats généraux

Ces résultats reflètent les exigences du cours dans toutes les provinces et les territoires du Canada.

1. Démonstration des méthodes appropriées de recherche pour documenter les questions liées aux aliments.
2. Communication efficace du résultat des demandes.

Liens au programme

Disponibles sur le site www.lesoeufs.ca, dans le Coin de l'enseignant

Matériel requis

1. Introduction à l'art de cuisiner avec les œufs
2. Les études de cas : Généralités
3. Étude de cas – L'utilité des œufs : Séance de *chat* en direct no 1
4. Quiz éclair – Partie A – Tableau sur le rôle des œufs
Partie B – Quiz à choix multiples sur la manipulation des œufs
5. Expérience et anatomie de l'œuf

Autres ressources utiles

Livret intitulé L'œuf extraordinaire, pages 7 et 13
L'incroyable aventure de l'œuf, de la ferme à votre table–DVD
Le Guide alimentaire canadien

Sites Web utiles

www.lesoeufs.ca

Sites Web des offices provinciaux de producteurs d'œufs

(v. page arrière du présent module)



Leçon 1 : L'utilité des œufs

Stratégies d'enseignement et d'apprentissage

Activité 1

Partie A

Les étudiants lisent l'étude de cas intitulée **L'utilité des œufs : Séance de chat en direct no 1**. L'enseignant tient une séance de remue-méninges, durant laquelle les étudiants doivent nommer le plus d'aliments à base d'œufs possible. L'enseignant écrit le nom de chaque aliment sur le tableau. Les étudiants dressent deux listes pour les aliments nommés, la première pour ceux dont les œufs sont l'ingrédient principal et la deuxième pour les aliments dont les œufs ne sont pas l'ingrédient principal.

Ensuite, les étudiants déterminent pour quelle occasion de repas chaque aliment peut servir.

Les étudiants font le **quiz éclair, partie A** – Tableau sur le **rôle des œufs** pour chaque aliment nommé.

Les étudiants peuvent se servir de l'information présentée dans l'étude de cas.

L'enseignant revoit les réponses avec l'ensemble de la classe.

Réponses possibles :

Ingrédients seulement : œufs pochés, œufs cuits dur et œufs brouillés.

Agent épaississant : crêpes, quiches, crèmes/flans, sauces, mousse au chocolat.

Agent de levure : crêpes, muffins, gâteaux, soufflés, omelettes, meringues.

Agent émulsifiant : vinaigrettes à salade, sauces, sauce hollandaise.

Agent liant : pain de viande, hamburgers, boulettes de viande hachée.

Agent enrobant : doigts de poulet, poisson pané.

Partie B

Les étudiants font le **quiz éclair, partie B** – Choix multiples sur la **manipulation des œufs**.

L'enseignant revoit les réponses avec l'ensemble de la classe.

Réponses :

1 - a, 2 - d, 3 - a, 4 - b, 5 - c, 6 - c, 7 - d, 8 - c, 9 - a

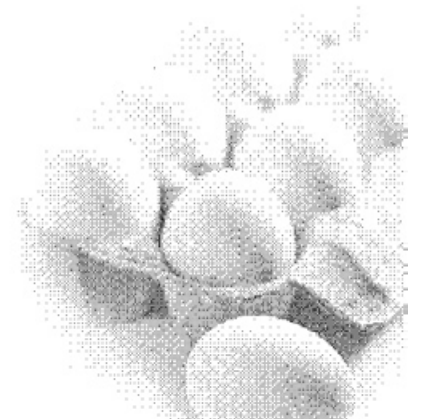
Activité 2

En utilisant **la feuille de travail** préparée comme guide pour l'expérience qui suit, l'enseignant fournit le matériel requis ou voit à ce que les étudiants apportent le nécessaire de la maison.

Les étudiants travaillent en groupes de deux pour faire l'expérience suivante sur les propriétés du jaune d'œuf.

Expérience : Les propriétés du jaune d'œuf

Les étudiants observent une des propriétés du jaune d'œuf et son utilité dans la préparation des aliments. L'enseignant revoit les conclusions avec l'ensemble de la classe.

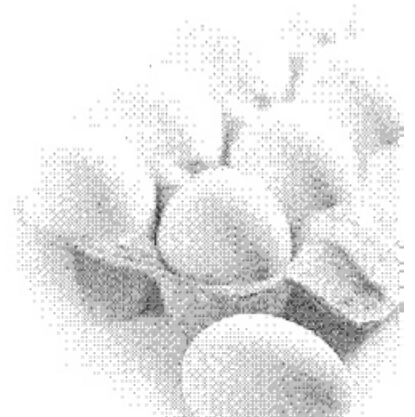


Réponses : Expérience - Les propriétés du jaune d'œuf

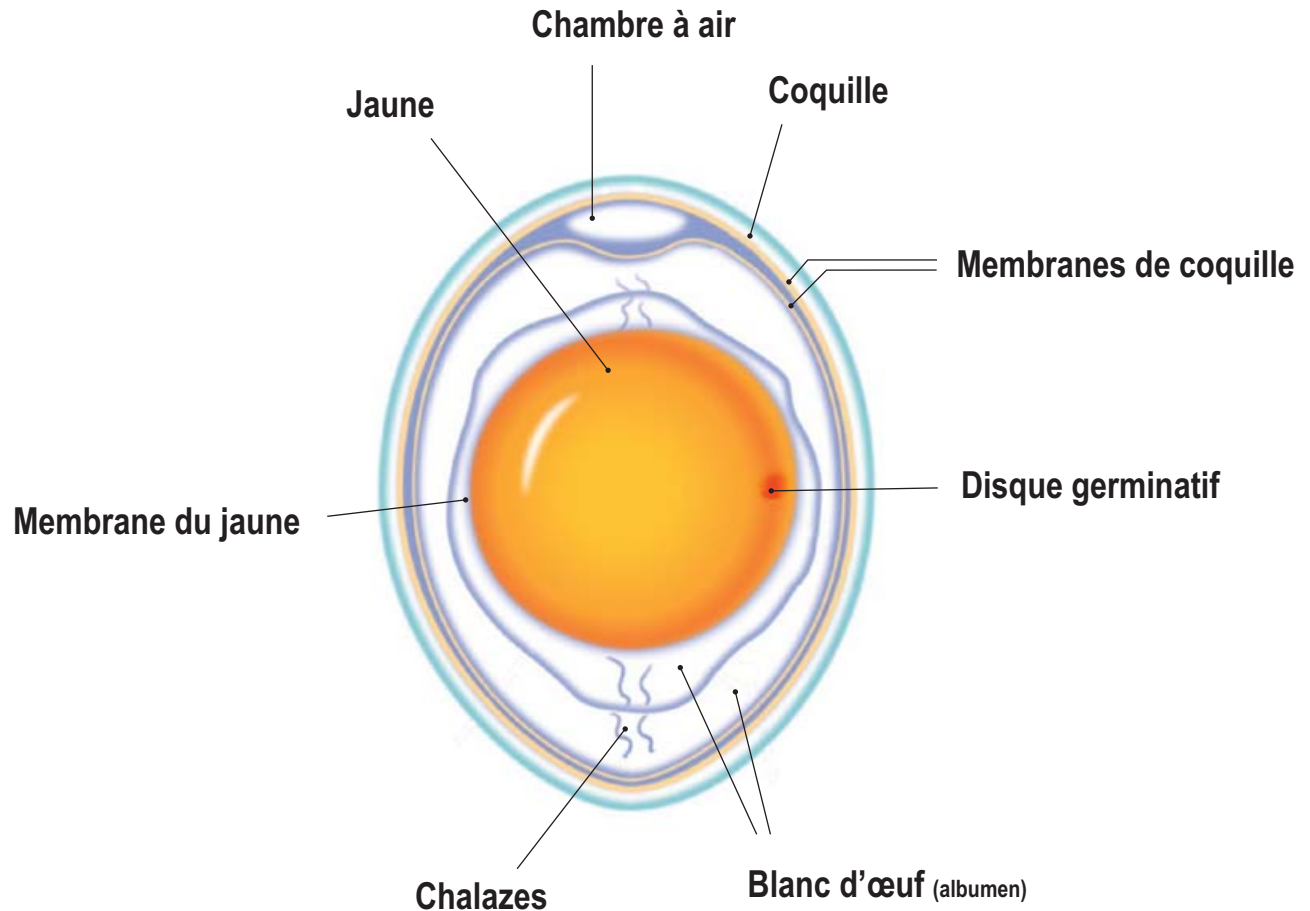
Observations:	Conclusions et explications :
1. Le jaune d'œuf se mélange bien au jus de citron et aux épices.	s/o
2. Le mélange est soit lisse ou séparé. Si la sauce semble séparée, des grumeaux se sont formés.	Cela illustre bien le rôle du jaune d'œuf comme agent émulsifiant. Si l'on fouette trop le mélange ou que l'on ajoute du beurre ramolli trop rapidement, il peut se former des grumeaux. Le mélange peut toutefois être réchappé en fouettant un autre œuf que l'on ajoute graduellement à la sauce en grumeaux ou en versant 1 c. à table (15 ml) d'eau dans un bol et en y ajoutant une petite quantité de sauce en fouettant jusqu'à ce que le mélange soit lisse. On continue d'ajouter la sauce lentement en fouettant vigoureusement.
3. La sauce devrait être lisse.	Lorsqu'on mélange d'abord le jaune d'œuf et le jus de citron, les gouttelettes du jus de citron sont dispersées et prêtes à recevoir le beurre ramolli. Le beurre ramolli est ensuite ajouté lentement au mélange. L'objectif est de répartir les gouttelettes à mesure qu'elles se forment et de prévenir qu'elles se regroupent pour former des couches séparées.

Activité 3

En utilisant les mots fournis dans le tableau, les étudiants complètent le diagramme sur **l'anatomie de l'œuf**. Par la suite, les étudiants associent chaque partie de l'œuf au rôle qui lui convient le mieux. L'enseignant revoit les réponses avec l'ensemble de la classe.



FEUILLE DE RÉPONSES : ANATOMIE DE L'ŒUF



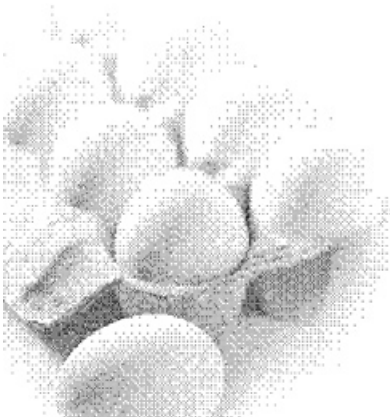
Partie	Lettre d'association	Rôle
Coquille	f	a. Deuxième ligne de défense contre l'entrée des bactéries.
Chambre à air	g	b. Entoure et retient le jaune d'œuf.
Membranes de coquille	a	c. Paire de filaments en spirale qui maintiennent le jaune au centre de l'albumen épais.
Jaune	h	d. Le blanc d'œuf. Composé en grande partie d'eau, de protéines de haute qualité et de quelques minéraux.
Membrane du jaune	b	e. La porte d'entrée pour la fertilisation de l'œuf.
Chalazes	c	f. Première ligne de défense contre l'entrée des bactéries.
Disque germinatif	e	g. Indique la fraîcheur de l'œuf. Plus elle est petite, plus l'œuf est frais.
Blanc d'œuf	d	h. La principale source de vitamines et de minéraux de l'œuf, y compris des protéines et des acides gras essentiels.

ÉTUDE DE CAS

L'utilité des œufs : Séance de *chat* en direct no 1

(Réponses aux questions et diffusion de la vérité au sujet de l'art de cuisiner avec les œufs).

Selon les bons conseils du Grand Coq, James Leghorn utilise son statut de célébrité à titre de Jamie L'eggo, chef et auteur d'un livre de recettes, pour parler aux adolescents sur sa ligne Internet de *chat* en direct.



Jamie L'eggo EN LIGNE

Babillard électronique

Transcription – *Chat* avec Jamie L'eggo

Vous trouverez dans les lignes qui suivent une transcription complète d'une discussion récente avec Jamie L'eggo, auteur de l'ouvrage intitulé « *Cuisiner avec les œufs* »[©].

Admin_Kyra : *Bonsoir, Jamie L'eggo ! Merci de vous joindre à nous ce soir. Nous avons plusieurs bonnes questions de la part de vos nombreux admirateurs adolescents de tout le pays.*

Jamie L'eggo : Bonsoir tout le monde ! C'est un plaisir d'être ici.

Question d'un membre : **Allô Jamie. Ces derniers jours, mon copain et moi sommes en désaccord sur un point bien spécial. J'ai pensé que vous pourriez peut-être le corriger puisque j'ai habituellement raison. Il dit que les œufs sont bons pour le petit déjeuner seulement et moi je dis qu'ils sont bons à tout repas, n'importe quand dans la journée. Vous êtes le spécialiste des œufs, alors qu'en pensez-vous ?**

Jamie L'eggo : Vous avez raison encore une fois ! Bien que les œufs soient largement reconnus comme aliment de déjeuner, ils peuvent être servis de nombreuses façons et convenir en tout temps de la journée.

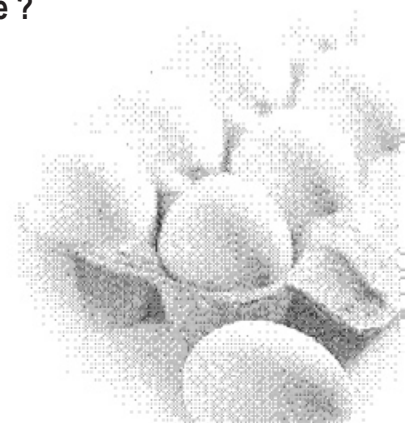
Les œufs peuvent être cuits dur, frits, brouillés, pochés ou cuits au four. Peu importe le mode de préparation, ils sont délicieux à tout repas. Les œufs sont utilisés aussi pour préparer de nombreux aliments comme des crêpes, des gaufres, des salades, des quiches, des soufflés, des boulettes de viande hachée, des muffins, des gâteaux, des biscuits et beaucoup d'autres aliments encore. Certains de ces aliments ne sont pas associés à un repas particulier.

CONSEILS de Jamie

Visitez le site www.lesoeufs.ca pour d'autres délicieuses recettes que vous pourrez apprécier en tout temps de la journée !

Question d'un membre : **La plupart de mes amis croient que les œufs sont plutôt unidimensionnels – on les fait cuire puis on les mange. À mon avis, il me semble qu'il se cache plus que cela sous cette coquille. Est-il possible que je me trompe ?**

Jamie L'eggo : Non, vous avez parfaitement raison. Les œufs sont à la fois très simples mais très complexes ! Bien que les œufs soient souvent servis comme repas principal, ils jouent souvent des rôles différents dans une variété de mets.



Voici quelques-uns des usages les plus communs des œufs dans la préparation des aliments. Ils servent à **lier** les aliments, ce qui veut dire qu'ils aident aux ingrédients d'un mélange à rester ensemble. Les boulettes de viande hachée, les hamburgers et les pains de viande sont de bons exemples où les œufs servent en quelque sorte à coller les ingrédients ensemble.

Ils peuvent aussi servir comme agent de **levure** pour les crêpes, les muffins, les omelettes ou les gâteaux. Un agent de levure augmente le volume d'un produit et allège sa texture.

Les œufs sont aussi très bons pour **épaissir**. Plusieurs sauces délicieuses contiennent des œufs, ce qui leur donne une consistance épaisse. Les crèmes et les flans contiennent souvent des œufs, ce qui leurs donnent une texture plus gélatineuse.

Aussi, les œufs peuvent servir à émulsifier ou à combiner deux liquides comme l'huile et l'eau, des ingrédients qui, en temps normal, ne peuvent être combinés. La sauce hollandaise et les vinaigrettes à salade utilisent les œufs comme agent **émulsifiant**.

Enfin, les œufs servent aussi à **enrober**. Des œufs battus sont appliqués sur la surface de certains aliments comme le poulet ou le poisson pour que d'autres ingrédients comme de la chapelure ou du fromage, adhèrent à la surface.

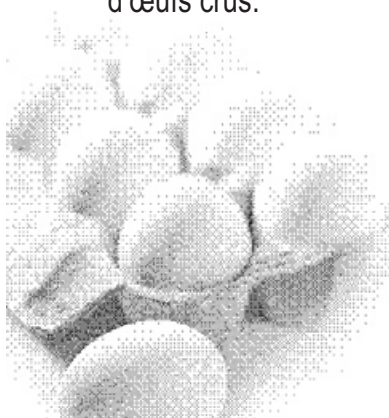
***Admin_Kyra** : Merci pour votre réponse éducative, Jamie. Il est évident que les œufs servent à beaucoup plus que l'on pense. En plus d'avoir bon goût, les œufs sont aussi très utiles ! Nous avons maintenant une autre question, cette fois au sujet du blanc d'œuf comme agent de levure.*

Question d'un membre : Mon ami dit que je suis trop curieux mais j'aime bien savoir comment les choses fonctionnent. Par exemple, qu'est-ce qui se passe lorsque les blancs d'œufs sont battus ? Pourquoi forment-ils une mousse ?

Jamie L'eggo : C'est plaisant de jouer au scientifique pour un moment plutôt qu'au chef cuisinier ! Comme je l'ai mentionné plus tôt, les œufs peuvent servir d'agent de **levure** pour alléger une texture et augmenter le volume de certains produits alimentaires. Ce sont les blancs d'œufs qui font ce travail.

Toutes les protéines, y compris celles qui se trouvent dans les blancs d'œufs crus, sont formées de longues chaînes d'acides aminés, comparables à des perles sur une ficelle. Dans les blancs d'œuf crus, ces ficelles sont entortillées en une masse ronde et compacte, comparable à une minuscule balle de laine. La forme des molécules de protéines joue un rôle important dans leur comportement. Dans le cas des blancs d'œufs crus, qui sont formés à 90 % d'eau et 10 % de protéines, la forme ronde et compacte des protéines permet leur dissolution dans l'eau. C'est ce qui explique l'apparence aqueuse des blancs d'œufs crus.

Lorsque vous battez des blancs d'œufs pour les utiliser dans certains aliments, c'est comme si vous déroulez la balle de protéines. Les longues lignées de protéines qui se forment sont trop grandes pour se dissoudre dans l'eau. Ces lignées de protéines entourent les bulles d'air qui sont forcées dans les blancs d'œufs crus et les empêchent de s'échapper, ce qui crée la mousse blanche. Si vous continuez à battre le blanc d'œuf mousseux, la mousse sera déstabilisée, redressant du même coup les molécules de protéines. La structure de la mousse ne sera pas aussi ferme et elle ne sera pas aussi volumineuse (les blancs d'œufs ne monteront pas aussi haut).



Dans le cas de certains produits, comme la meringue par exemple, on ajoute du sucre en battant les blancs d'œufs mousseux. Le sucre contribue à stabiliser la mousse. La préparation d'une meringue comporte d'autres étapes, mais vous devrez consulter le site www.lesoeufs.ca pour connaître le secret d'une meringue parfaite.

CONSEILS de Jamie

1. Il est plus facile de **séparer** les œufs lorsqu'ils sont froids. Avant de **battre** les blancs d'œufs, les laisser reposer à la température de la pièce, de 20 à 30 minutes. Ils atteindront un volume plus élevé s'ils ne sont pas froids.
2. Pour préparer une meringue, utilisez un bol en verre ou en métal. Un bol de plastique peut avoir un film huileux qui empêchera les blancs de monter pour former une mousse.

Admin_Kyra : *N'enlevez pas votre chapeau de scientifique tout de suite, Jamie !*

La prochaine question parle des jaunes d'œufs et de leur utilité comme agent émulsifiant.

Question d'un membre : **La fête des Mères arrive et je veux préparer un brunch spécial pour cette occasion. Ma mère aime bien les œufs à la bédicotine et la sauce hollandaise. Voici mon problème. Lorsque je combine le beurre ramolli et le jus de citron pour faire la sauce hollandaise, ces deux ingrédients ne se mélangent pas bien et finissent toujours par se séparer. Le jus de citron va au fond et le beurre ramolli reste sur le dessus. Comment puis-je bien mélanger ces deux ingrédients ?**

Jamie L'eggo : C'est simple ! Vous avez besoin d'un agent **émulsifiant** pour mélanger l'ingrédient à base de gras (le beurre) et celui à base d'eau (le jus de citron) et empêcher leur séparation. L'agent émulsifiant est un ingrédient qui sert à combiner deux liquides qui normalement ne se combinent pas, comme le beurre et le jus de citron ou l'huile et l'eau.

Une émulsion est créée en ajoutant lentement un ingrédient à un autre, tout en mélangeant rapidement. Cette agitation répartit et suspend des gouttelettes du premier liquide dans le deuxième liquide. Cependant, les deux liquides se sépareront encore rapidement si un agent émulsifiant n'est pas ajouté. Les agents émulsifiants combinent les deux liquides et stabilisent le mélange.

Dans la **sauce hollandaise**, le jaune d'œuf est l'agent émulsifiant. Il faut d'abord combiner le jus de citron (ingrédient à base d'eau) et les jaunes d'œufs. Le beurre ramolli (ingrédient à base de gras) est ensuite ajouté en remuant rapidement à l'aide d'un fouet. L'objectif consiste à répartir les gouttelettes à mesure qu'elles se forment, et prévenir qu'elles se regroupent et qu'elles forment des couches séparées. Le jaune d'œuf lie le jus de citron et le beurre ramolli et prévient leur séparation. Il en résulte une sauce à texture lisse et crémeuse.

Il est important de noter que des grumeaux peuvent se former si l'on fouette trop le mélange ou que l'on ajoute le beurre ramolli trop rapidement. Si cela se produit, il ne faut pas paniquer ! Pour rattrapper la sauce, vous avez deux choix :

- 1) Battre un autre jaune d'œuf dans un petit bol. À l'aide d'une fourchette ou d'un fouet, battre graduellement le jaune dans la sauce en grumeaux.



2) Verser 1 c. à table (15 ml) d'eau dans un bol et ajouter, en fouettant, une petite quantité de sauce en grumeaux jusqu'à ce qu'elle devienne lisse. Continuer à ajouter la sauce lentement en fouettant vigoureusement.

S'il reste de la sauce, vous pouvez l'utiliser sur du poisson, des fruits de mer ou des légumes. C'est délicieux !

CONSEILS de Jamie

La sauce hollandaise peut être congelée. Pour l'utiliser, la faire décongeler lentement au réfrigérateur, et ensuite réchauffer dans un bain-marie sur de l'eau chaude (non bouillante) en remuant constamment.

Admin_Kyra : Notre temps est presque écoulé Jamie. Nous avons une question au sujet de la conservation des œufs.

Question d'un membre :

Jamie, comment puis-je m'assurer que mes œufs sont frais ?

Comment doit-on les conserver ?

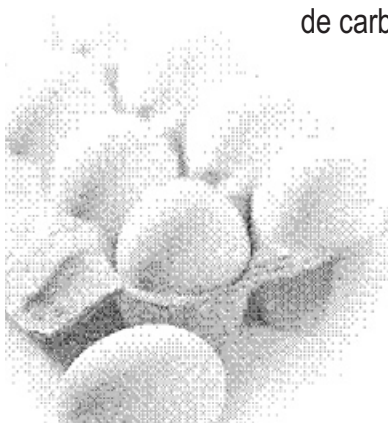
Jamie L'eggo :

La date de péremption (meilleur avant) qui est toujours inscrite sur le contenant d'œufs est la meilleure façon de déterminer la fraîcheur des œufs. Aussi longtemps que les œufs ont été manipulés avec soin, cette date indique que la qualité du produit sera de catégorie A. Les œufs peuvent être consommés après la date de péremption, mais ils devraient être bien cuits comme des œufs cuits dur ou brouillés.

Il existe aussi d'autres moyens rapides de déterminer la fraîcheur des œufs :

- Un œuf frais coulera dans l'eau alors qu'un œuf plus vieux flottera (basculera en position debout). Cela se produit parce qu'à mesure qu'un œuf vieillit, la taille de la chambre à air dans le gros bout de l'œuf augmente étant donné l'absorption d'air par les pores de la coquille. Cet air additionnel fait que l'œuf flotte dans l'eau.
- Dans un œuf frais, le jaune est bien centré et le blanc est épais et retient le jaune en place. Le jaune d'un œuf plus vieux est plat et se brise facilement et le blanc est mince et plus aqueux.
- Si le blanc de l'œuf est trouble, l'œuf est très frais. Cela est attribuable à la forte teneur en bioxyde de carbone présent dans l'œuf fraîchement pondu.

Enfin, voici la réponse à la deuxième partie de votre question. Les œufs devraient être conservés dans leur contenant original, sur la tablette du réfrigérateur et non dans la porte. Le contenant protège les œufs et les empêche d'absorber les odeurs fortes et le goût d'autres aliments comme du chou ou des oignons.



S'il vous reste des blancs ou des jaunes d'œufs, rangez-les immédiatement au réfrigérateur dans un contenant hermétique.

Vous pouvez aussi congeler les œufs mais non dans leur coquille. Pour en apprendre davantage sur la façon de congeler les œufs, consultez la section « À propos des œufs » du site www.lesoeufs.ca.

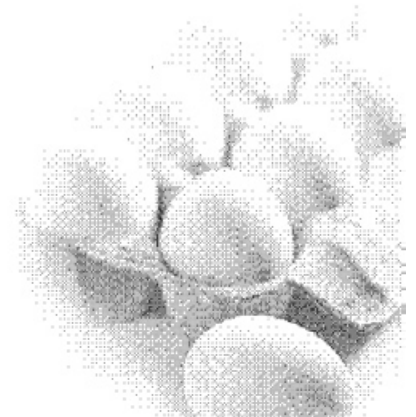
CONSEILS de Jamie		
Temps de conservation des œufs		
Type d'œufs	Réfrigérateur	Congélateur
Oeufs frais en coquille	Jusqu'à la date de péremption	4 mois (œufs battus)
Restants de jaunes ou de blancs d'œufs	Utiliser dans les 2 à 4 jours suivants	4 mois
Oeufs cuits dur	Consommer dans la semaine suivant la cuisson	Pas recommandé
Oeufs marinés	Consommer dans le mois suivant la préparation	Pas recommandé

Admin_Kyra : *Merci pour les conseils excellents, Jamie. Je crois que nous avons le temps pour une dernière question. Celle-ci concerne l'anatomie des œufs.*

Question d'un membre : **Bonsoir Jamie ! Hier, au dîner, je me suis fait des œufs frits. Lorsque j'ai brisé l'un des œufs, j'ai constaté un filament blanc rattaché au jaune. Qu'est-ce que c'est ?**

Jamie L'eggo :

Oui, ce sont les chalazes. Il s'agit de deux filaments en spirale qui maintiennent le jaune au centre de l'albumen épais. Plus l'œuf est frais, plus les chalazes sont visibles. J'ai inclus le diagramme d'une coupe transversale de l'œuf pour que vous puissiez identifier ses différentes composantes extérieures et intérieures, ainsi que leur rôle.



ANATOMIE DE L'ŒUF

COUPE TRANSVERSALE DE L'ŒUF

Chambre à air

- formée au bout large de l'œuf à mesure que l'œuf pondu refroidit
- plus l'œuf est frais, plus la chambre à air est petite

Jaune

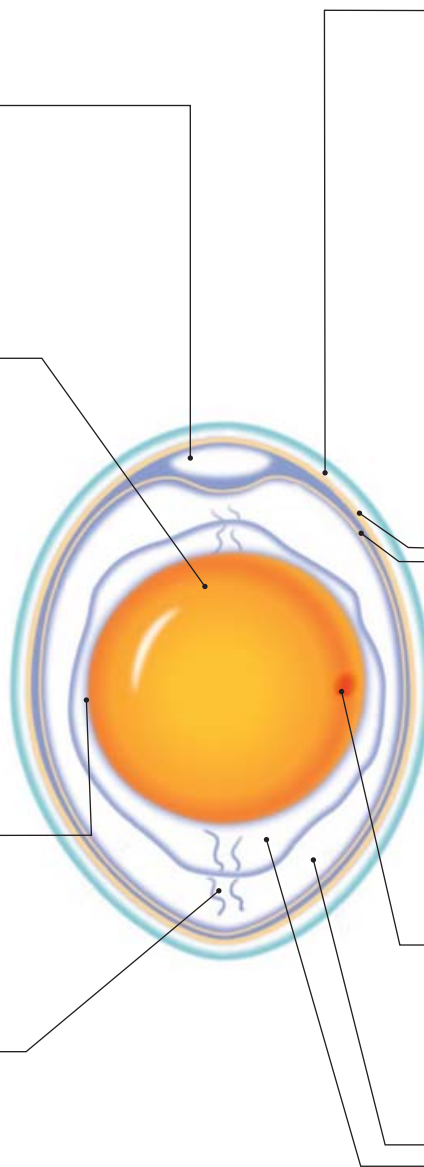
- la principale source de vitamines et de minéraux de l'œuf
- la couleur du jaune de l'œuf varie du jaune pâle au jaune orange plus prononcé; cette variation dépend du régime alimentaire de la poule pondeuse; la couleur ne change pas la valeur nutritive.

Membrane du jaune (Membrane vitelline)

- entoure et tient le jaune d'œuf
- plus l'œuf est frais, plus cette membrane est résistante

Chalazes

- une paire de filaments en spirale qui maintiennent le jaune au centre de l'albumen épais
- plus l'œuf est frais, plus les chalazes sont visibles



Coquille

- la première ligne de défense de l'œuf contre l'entrée des bactéries
- la coquille peut être brune ou blanche; sa couleur dépend de la race de la poule pondeuse; les œufs bruns et les œufs blancs ont la même valeur nutritive
- environ 10 000 pores minuscules permettent l'entrée et la sortie de l'humidité

Membranes de coquille

- la deuxième ligne de défense de l'œuf contre les bactéries
- il y a deux membranes à l'intérieur de la coquille de l'œuf, elles sont superposées
- une membrane se colle à la coquille et l'autre entoure l'albumen (ou blanc de l'œuf)

Disque germinatif

- légère dépression à la surface du jaune
- la porte d'entrée pour la fertilisation de l'œuf

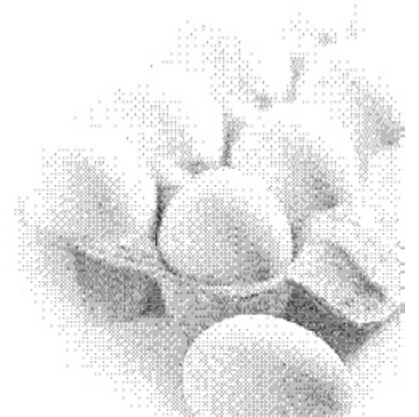
Blanc d'œuf (albumen)

- l'albumen est le blanc de l'œuf
- il est composé de deux couches : l'albumen épais et mince
- il est composé surtout d'eau, de protéines de haute qualité et de quelques minéraux

Admin_Kyra : C'est tout le temps que nous avons. Jamie L'eggo, chef et auteur, merci d'avoir été des nôtres ! Merci aussi à tous les membres qui ont passé du temps avec nous ce soir. Si nous n'avons pas répondu à votre question, affichez-la dans la section « **Questions sur les œufs avec Jamie** » du babillard électronique.

Nous serons de retour le mois prochain avec une deuxième séance de chat en direct. Le sujet sera les « **Les œufs sont délicieux – Techniques pour la cuisson des œufs** ». Passez une bonne soirée tout le monde !

Jamie L'eggo : Merci, Kyra. Bonsoir et bonne cuisine à tous les membres. On se reparle à la prochaine séance !



Quiz éclair, Partie B – Choix multiples

Choisir la réponse qui complète le mieux la phrase.

1. Les œufs frais

- a) coulent dans l'eau.
- b) ont un blanc mince et aqueux.
- c) tournent facilement sur eux-mêmes.
- d) ont une grande chambre à air dans le gros bout.

2. Les dates de péremption

- a) sont très utiles pour les propriétaires de magasins mais peu utiles pour le consommateur.
- b) indiquent le moment où il faut jeter les œufs.
- c) ne sont pas toujours indiquées sur les contenants d'œufs.
- d) indiquent pendant combien de temps les œufs conserveront leur qualité de catégorie A.

3. Les œufs cuits dur peuvent être conservés au réfrigérateur

- a) jusqu'à une semaine.
- b) plus longtemps que les œufs marinés.
- c) jusqu'à 4 mois.
- d) mais cette pratique n'est pas recommandée.

4. Dans la préparation des aliments, les œufs ont plusieurs propriétés fonctionnelles. On peut dire que les œufs sont des agents

- a) brouillés, pochés et cuits dur.
- b) liant, de levure, épaississant, enrobant et émulsifiant.
- c) du petit déjeuner, du dîner, du souper et de la collation.
- d) omelettes, frittatas, quiches et soufflés.

5. La conservation d'œufs au congélateur

- a) n'est jamais recommandée.
- b) est acceptable si les œufs sont congelés dans la coquille.
- c) est possible jusqu'à 4 mois, si les œufs ont été décoquillés et mélangés au préalable.
- d) dans un plateau à glaçons est inacceptable.

6. Les chalazes jouent un rôle très important dans l'œuf puisqu'ils

- a) sont la première ligne de défense contre l'entrée de bactéries.
- b) sont la porte d'entrée pour la fertilisation de l'œuf.
- c) maintiennent le jaune centré dans l'albumen.
- d) sont une source principale de vitamines et de minéraux.

7. La chambre à air

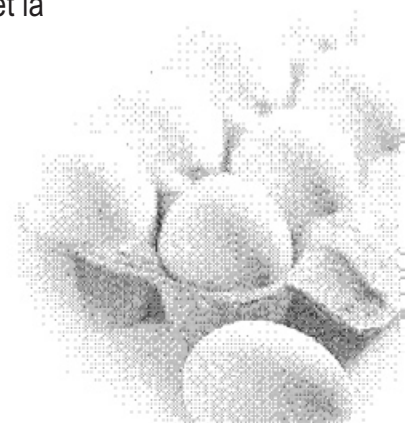
- a) ressemble à une tache de sang.
- b) est la première ligne de défense contre l'entrée de bactéries.
- c) est surtout composée d'eau.
- d) se forme dans le gros bout de l'œuf à mesure que celui-ci refroidit après la ponte.

8. Dans la préparation d'une sauce hollandaise, les œufs servent

- a) comme agent de levure.
- b) comme garniture.
- c) comme agent émulsifiant.
- d) comme agent enrobant.

9. Tous les œufs ont un total de

- a) trois membranes – deux membranes de coquille et une membrane du jaune.
- b) deux membranes – une membrane de coquille et une membrane du jaune.
- c) quatre membranes – deux membranes de coquille, la membrane du jaune et la membrane vitelline.
- d) deux membranes – une membrane qui colle à la coquille et l'autre qui entoure le blanc.



Expérience : Les propriétés du jaune d'œuf

But : Observer les propriétés du jaune d'œuf

Matériel :

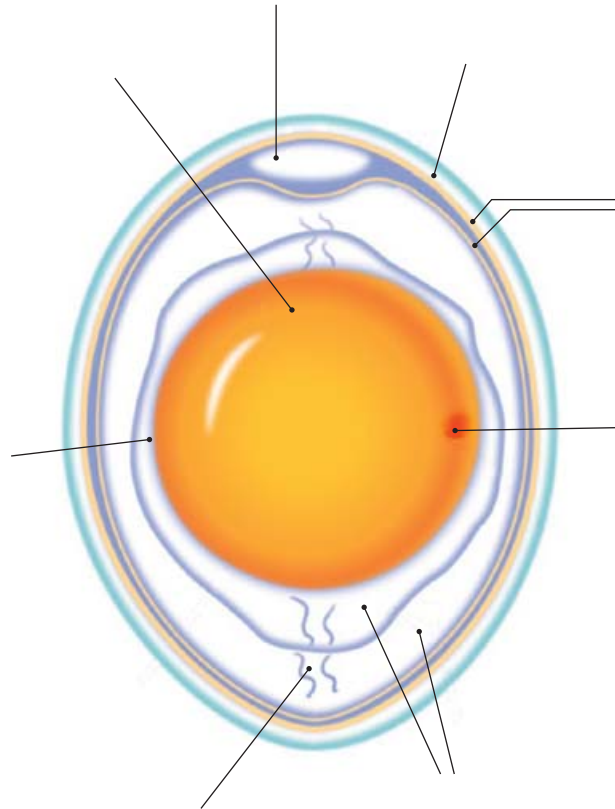
- 3 jaunes d'œufs
- Tasse à mesurer en verre (capacité de 4 tasses)
- 1 c. à table (15 ml) de jus de citron
- Fouet
- ½ tasse (125 ml) de beurre ramolli
- Four à micro-ondes
- Pincée de sel et de moutarde sèche

Méthode : utiliser la préparation d'une sauce hollandaise pour illustrer l'une des propriétés du jaune d'œuf.

PROCÉDURE :	OBSERVATIONS :	CONCLUSIONS ET EXPLICATIONS :
1. Fouetter ensemble les jaunes d'œufs, le jus de citron et les épices.	Noter les observations.	s/o
2. Ajouter graduellement le beurre ramolli en fouettant constamment.	Décrire la texture du mélange. Des grumeaux se sont-ils formés ?	Quelle propriété des jaunes d'œufs devient apparente ? Quels sont les deux points qui peuvent donner lieu à la formation de grumeaux ? Est-il possible de rattrapper une sauce dans laquelle des grumeaux se sont formés ? Comment ?
3. Cuire au micro-ondes à puissance MOYENNE (50 %) de 30 secondes à 1 minute ou jusqu'à ce que la sauce épaississe. Fouetter à mi-chemin et à la fin de la cuisson.	La sauce est-elle lisse ?	Expliquer comment le jaune d'œuf agit pour empêcher la séparation du gras (beurre) et du jus de citron. Nota : pour vous aider à expliquer vos réponses, utilisez l'information contenue dans l'étude de cas.

ANATOMIE DE L'ŒUF

En utilisant les mots sous la colonne « partie » dans le tableau ci-dessous, complétez le diagramme sur l'**anatomie de l'œuf**. Par la suite, complétez le tableau en associant chaque partie au rôle qui lui convient le mieux.



Partie	Lettre d'association	Rôle
Coquille	<i>Exemple : f</i>	a. Deuxième ligne de défense contre l'entrée des bactéries.
Chambre à air		b. Entoure et retient le jaune d'œuf.
Membranes de coquille		c. Paire de filaments en spirale qui maintiennent le jaune au centre de l'albumen épais.
Jaune		d. Le blanc d'œuf. Composé en grande partie d'eau, de protéines de haute qualité et de quelques minéraux.
Membrane du jaune		e. La porte d'entrée pour la fertilisation de l'œuf.
Chalazes		f. <i>Première ligne de défense contre l'entrée des bactéries.</i>
Disque germinatif		g. Indique la fraîcheur de l'œuf. Plus elle est petite, plus l'œuf est frais.
Albumen		h. La principale source de vitamines et de minéraux de l'œuf, y compris des protéines et des acides gras essentiels.

Leçon 2 : Les œufs sont délicieux - Survol

Lorsqu'il s'agit de cuisiner avec les œufs, les possibilités sont illimitées. Parmi les méthodes de cuisson, les œufs peuvent être cuits dans la coquille, frits, pochés, brouillés et cuits au four à micro-ondes pour nommer que quelques-unes des méthodes. Les recettes qui font appel aux œufs sont tellement nombreuses qu'il est impossible de toutes les nommer.

Point de mire de la leçon

Les étudiants découvriront comment il est facile de cuisiner avec les œufs. Après avoir appris les techniques et obtenu de bons conseils, les étudiants pourront créer leurs propres recettes à base d'œufs et les utiliser pour planifier et préparer un repas.

Résultats généraux

Ces résultats reflètent les exigences du cours dans toutes les provinces et les territoires du Canada.

1. Démontrer l'aptitude à suivre une recette.
2. Faire preuve de créativité en planifiant, préparant et servant un repas qui répond aux besoins et au budget d'une famille ou d'un individu.

Liens au programme

Disponibles sur le site www.lesoeufs.ca, dans le Coin de l'enseignant

Matériel requis

1. Introduction à l'art de cuisiner avec les œufs
2. Les études de cas : Généralités
3. Étude de cas – Les œufs sont délicieux: Séance de *chat* en direct no 2
4. Quiz éclair – Conseils pour réussir ses œufs
5. Activité 2, Parties A, B et C

Autres ressources utiles

Livret intitulé L'œuf extraordinaire, pages 13 à la fin

L'incroyable aventure de l'œuf, de la ferme à votre table – DVD

Le Guide alimentaire canadien

Livret intitulé Tout sur les œufs - disponible sur le site www.lesoeufs.ca

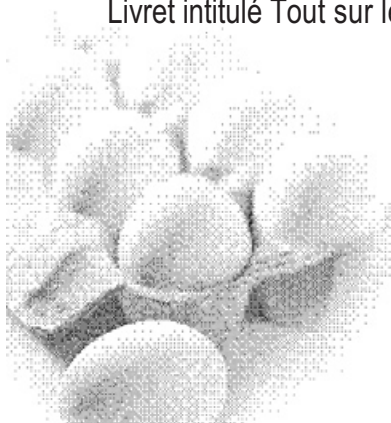
Sites Web utiles

www.lesoeufs.ca

Sites Web des offices provinciaux de producteurs d'œufs

(v. page arrière du présent module)

www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index_f.html



Leçon 2 : Les œufs sont délicieux

Stratégies d'enseignement et d'apprentissage

Activité 1

Les étudiants lisent l'étude de cas intitulée **Les œufs sont délicieux: Séance de chat en direct no 2**. Ils font ensuite le **quiz éclair – Conseils pour réussir ses œufs**.

L'enseignant revoit les réponses avec l'ensemble de la classe.

Réponses aux quiz :

1- A (Exemple), 2 - E, 3 - G, 4 - J, 5 - H, 6 - D, 7 - I, 8 - C, 9 - B, 10 - F

Activité 2

Partie A

Pour cette activité, les étudiants peuvent travailler en groupes de deux.

Tenant compte des principes de base de l'art de cuisiner avec les œufs, **les étudiants créent une recette à base d'œufs**.

La recette inclut :

- un nom pour le plat ;
- la liste d'ingrédients ;
- les directives de préparation ;
- l'occasion de repas recommandée ou suggérée (déjeuner, dîner ou souper).

L'enseignant revoit les recettes et fait des suggestions au besoin.

Partie B

L'enseignant revoit le *Guide alimentaire canadien* avec l'ensemble de la classe.

Les étudiants planifient un repas en utilisant la recette qu'ils ont créée.

Exigences du repas :

- doit inclure des aliments de chacun des quatre groupes alimentaires retrouvés dans le *Guide alimentaire canadien* ;
- doit nourrir deux adultes ;
- doit respecter le budget (le budget sera déterminé dans une discussion en classe).

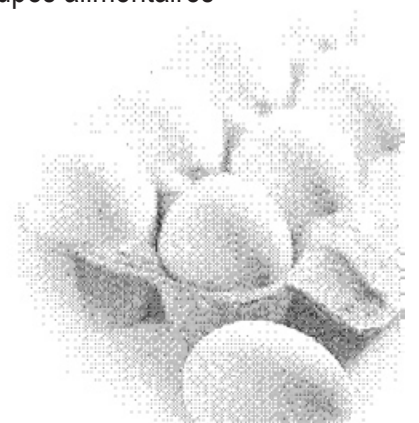
Les étudiants présentent ensuite leurs menus à la classe en identifiant les groupes alimentaires utilisés et le coût de préparation du repas.

Partie C

Si les installations le permettent, **les étudiants préparent et servent les repas planifiés**.

Cette étape peut se dérouler en deux temps : la moitié de la classe prépare les repas alors que l'autre moitié fait la dégustation, et vice-versa.*

**Mise en garde : prendre soin d'identifier toutes les allergies alimentaires avant de commencer cette activité.*

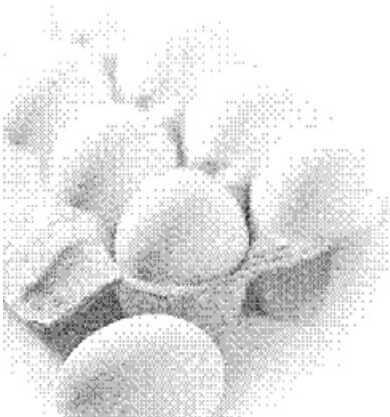


ÉTUDE DE CAS

Les œufs sont délicieux : Séance de *chat* en direct no 2

(Continuer à répondre aux questions et à diffuser la vérité sur l'art de cuisiner avec les œufs).

Selon les bons conseils du Grand Coq, James Leghorn utilise son statut de célébrité à titre de Jamie L'eggo, chef et auteur d'un livre de recettes, pour parler aux adolescents sur sa ligne Internet de *chat* en direct.



Jamie L'eggo EN LIGNE

Babillard électronique

Transcription – *Chat* avec Jamie L'eggo

Vous trouverez dans les lignes qui suivent une transcription complète d'une discussion récente avec Jamie L'eggo, auteur de l'ouvrage intitulé « Cuisiner avec les œufs »[©].

Admin_Kyra : *Bon retour Jamie L'eggo ! Durant votre dernière visite, la plupart des questions des membres portaient sur le rôle des œufs dans la cuisson et la préparation sécuritaire des aliments à la maison. Ce soir, les questions porteront davantage sur votre sujet préféré, l'art de cuisiner avec les œufs !*

Jamie L'eggo : Bonsoir à tous, chers fidèles ! J'ai bien hâte de répondre à vos questions sur l'art de cuisiner avec les œufs.

Question d'un membre : **Jamie, j'adore votre livre. J'aime bien cuisiner avec des œufs mais il arrive parfois que mon produit final ne tourne pas comme il le devrait. Qu'est-ce que je fais de mal ?**

Jamie L'eggo : Malgré ce que vous pouvez penser, cuisiner n'est pas difficile. Il suffit de maîtriser la base et de partir de là. Pour ce faire, je ne peux penser à un meilleur ingrédient que les œufs, un aliment naturel des plus délicieux et fonctionnels !

Voici l'essentiel. Lorsque vous cuisinez avec les œufs, un principe important est de respecter la bonne température et le bon temps de cuisson. En général, les œufs doivent être cuits à feu moyen ou doux et pour un temps limité seulement. Lorsque les œufs sont cuits à température élevée ou trop longtemps, ils deviennent durs et caoutchouteux.

Les œufs peuvent être cuits sur la cuisinière, au four ou au micro-ondes. Pour toujours réussir vos œufs et vos repas à base d'œufs lorsque vous utilisez le four à micro-ondes, il est recommandé d'utiliser une puissance MOYENNE (50 %), à moins qu'il en soit précisé autrement. Le mets ne doit **pas** être cuit à fond puisqu'il continuera de cuire pendant le temps de repos.

Admin_Kyra : *C'est vrai que c'est simple de cuisiner avec les œufs ! Voici une bonne question au sujet des techniques de cuisson.*

Question d'un membre : **À cause de mon horaire scolaire chargé, j'ai souvent besoin d'un repas rapide, pratique et de bon goût pour le déjeuner, le dîner ou le souper. Pouvez-vous me donner quelques idées sur la façon de préparer les œufs ?**

Jamie L'eggo : Pas de problème ! Voici quatre préparations de base pour les œufs : dans la coquille, frits, pochés ou brouillés. (Rappelez-vous que les œufs peuvent aussi servir d'ingrédient principal dans plusieurs bons repas comme des omelettes, des quiches, des soufflés, des crêpes, etc.).



Je vais vous donner une courte description des techniques de cuisson pour que vous puissiez préparer rapidement un repas sain et polyvalent au déjeuner, au dîner, comme collation ou au souper !

Commençons avec les **œufs cuits dur et mollets**.

Quelques étapes simples à suivre. Vous ne pouvez vous tromper.

- D'abord, placer les œufs dans une petite casserole peu profonde et y verser environ 1 pouce (2,5 cm) d'eau froide.
- Couvrir la casserole et porter à ébullition à feu vif.
- Retirer la casserole du feu pour arrêter l'ébullition.
- Laisser reposer les œufs dans l'eau, couverts, pendant 3 à 4 minutes pour des œufs mollets ou 18 à 23 minutes pour des œufs cuits dur, selon le calibre des œufs.
- Égoutter et rincer les œufs immédiatement à l'eau froide courante jusqu'à ce qu'ils soient refroidis.

Il est pratique de préparer d'avance les œufs cuits dur. On peut les conserver au réfrigérateur pendant une semaine. Ils sont excellents tranchés et servis sur une rôtie, dans des sandwichs ou des salades.

CONSEILS de Jamie

1. Pour déterminer si un œuf est cuit dur ou cru dans sa coquille, faites-le tourner sur lui-même. L'œuf cuit tournera aisément et rapidement. L'œuf cru tend à vaciller à cause de son centre liquide.
2. L'anneau gris autour du jaune d'un œuf cuit dur est dû à un temps de cuisson trop long ou à la teneur élevée en fer de l'eau de cuisson. Cette décoloration peut être évitée en respectant la bonne température et le bon temps de cuisson et en refroidissant rapidement l'œuf cuit dur dans l'eau froide pendant quelques minutes. Bien que l'anneau gris ne soit pas très appétissant, il ne nuit aucunement aux propriétés de l'œuf.

Parlons maintenant des **œufs frits**, si rapides et faciles à préparer. Ils sont délicieux comme tels et aussi excellents dans des muffins anglais ou des bagels. Pour bien les réussir, il suffit de suivre ces quelques étapes :

- Chauffer une petite poêle antiadhésive à feu moyen. Vaporiser la poêle d'enduit pour cuisson.
- Casser les œufs dans la poêle.
- Cuire les œufs lentement, jusqu'à cuisson désirée.
 - ~ *Pour des œufs au miroir* : cuire jusqu'à ce que les blancs soient pris.
 - ~ *Pour des œufs retournés* : cuire jusqu'à ce que les blancs soient pris. Retourner et cuire jusqu'à la formation d'un film blanc sur les jaunes, environ 30 secondes.
 - ~ *Pour des œufs retournés bien cuits* : retourner les œufs et cuire jusqu'à ce qu'ils soient bien pris, environ 1 minute.

Passons maintenant aux **œufs pochés** qui conviennent si bien à un brunch ou à un petit déjeuner spécial. Les œufs pochés sont délicieux tels quels, mais peuvent aussi être présentés comme **œufs à la bénédicte**, couverts d'une magnifique sauce hollandaise.

Pour la cuisson sur la cuisinière :

- Porter à ébullition 3 pouces (7,5 cm) d'eau. Réduire le feu et laisser mijoter lentement.
- Casser un œuf frais dans un petit bol.
- Glisser l'œuf dans l'eau en prenant soin de ne pas briser le jaune.
- Cuire dans l'eau à peine mijotante de 3 à 5 minutes. Retirer avec une cuillère perforée et bien égoutter.

CONSEILS de Jamie

Montrez votre créativité ! Les œufs peuvent être pochés dans une variété de liquides – du jus de tomates ou un bouillon de poulet sont deux bonnes idées.

Ensuite viennent **les œufs brouillés**, mes préférés !

Les œufs brouillés sont très polyvalents. On peut y ajouter du fromage, de la salsa, des légumes hachés ou de la viande cuite. Voici les étapes à suivre pour préparer des œufs brouillés de base pour une personne.

- Fouetter ensemble 2 œufs, 2 c. à table (30 ml) de lait ou d'eau, du sel et du poivre au goût.
- Chauffer une petite poêle antiadhésive à feu mi-vif, juste assez pour qu'une goutte d'eau y grésille.
- Vaporiser la poêle d'enduit pour cuisson.
- Y verser le mélange d'œufs et réduire immédiatement le feu à mi-doux.
- À mesure que la préparation commence à prendre, à l'aide d'une spatule, racler délicatement le fond et les parois de la poêle pour former de gros grumeaux tendres. Ne pas remuer !
- Cuire jusqu'à ce que les œufs épaississent et qu'il n'y ait plus de liquide visible, mais tout en étant encore humides.
- Servir immédiatement.

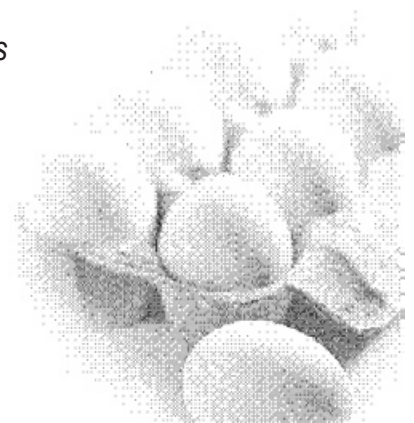
CONSEILS de Jamie

1. Utiliser du lait, et non de l'eau, pour obtenir des œufs brouillés crémeux.
2. Cuire les œufs lentement sur feu mi-doux produira des œufs brouillés parfaits qui sont épais, veloutés et crémeux !
3. On peut conserver des œufs brouillés pendant un court moment en les plaçant, recouverts, sur le dessus d'un récipient d'eau chaude. Éviter de placer directement sur le feu.

Admin_Kyra : Une leçon de cuisine très utile et éducative, Jamie !

La prochaine question concerne les techniques de base pour créer des recettes à base d'œufs.

Question d'un membre : Jamie, je crois avoir maîtrisé les techniques de base de la cuisson avec les œufs. Maintenant, j'aimerais créer mes propres recettes et utiliser les œufs comme ingrédient principal. Pouvez-vous me donner quelques idées de recettes ?



Jamie L'eggo : N'ayez crainte, je suis là !

Commençons avec la cuisson **dans la coquille**. Avez-vous déjà pensé à toutes les combinaisons d'aliments que vous pouvez préparer avec des œufs cuits dur ? Si vous préparez une salade avec des œufs cuits dur, relevez le goût en y ajoutant de la ciboulette, des pépites de bacon ou un assaisonnement Tex-Mex. Essayez des fines herbes émincées et de la poudre d'ail ou même de la sauce chili lorsque vous faites des œufs farcis ! Soyez créateur et essayez plusieurs aliments différents !

Les possibilités sont aussi illimitées avec les **œufs frits**. Un œuf frit dans un sandwich garni de laitue, de tomate et de fromage constitue un dîner idéal ! Pourquoi ne pas essayer un œuf frit avec vos garnitures à sandwich préférées ?

Comme je l'ai mentionné dans ma réponse à la question précédente, les **œufs pochés** peuvent aussi être garnis de sauces ou d'une variété d'ingrédients.

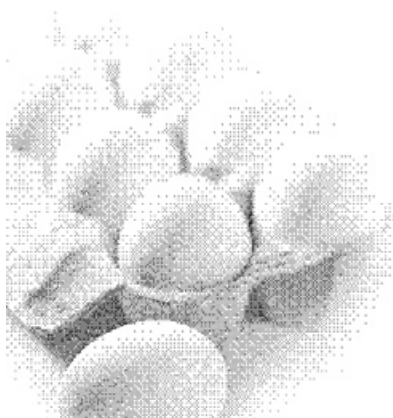
On peut aussi faire preuve de créativité en incorporant des œufs aux repas de tous les jours. Par exemple, vous pouvez ajouter des **œufs brouillés** dans les burritos, les tacos, ou sur des croustilles tortilla. Une **omelette** de base peut aussi servir comme croûte à pizza riche en protéines. Finalement, plutôt que de garnir et replier votre omelette, coupez-la en lanières et mélangez-la à votre sauce à pâtes préférée.

Enfin, les œufs peuvent servir à préparer des mets succulents comme des **omelettes**, des **frittatas**, des **quiches** et des **soufflés**. Pour ajouter de la variété aux mets à base d'œufs, essayez des ingrédients comme du fromage, des viandes cuites hachées, des légumes, des herbes et des épices.

CONSEILS de Jamie

Voici quelques définitions qui vous aideront.

- Une **omelette** est un mets fait à base d'œufs battus, d'eau ou de lait. Elle est cuite jusqu'à ce que le mélange soit pris puis repliée habituellement sur une garniture.
- Une **frittata** est une omelette italienne – il s'agit d'une omelette qui n'est pas repliée. D'autres ingrédients comme du fromage et des légumes sont ajoutés aux œufs battus avant la cuisson.
- Une **quiche** est une tarte non sucrée, composée principalement d'œufs et de lait. Elle contient souvent aussi des ingrédients comme des légumes, du fromage, de la viande ou des fruits de mer.
- Et pour terminer, un **soufflé** est un mets à base d'œufs, très léger et aéré, qui peut aussi être assaisonné de divers ingrédients.



N'oubliez pas également que les œufs servent souvent d'ingrédient principal dans les desserts. En effet, les œufs sont à la base de délicieuses traites comme des **crèmes**, des **flans** et des **meringues**.

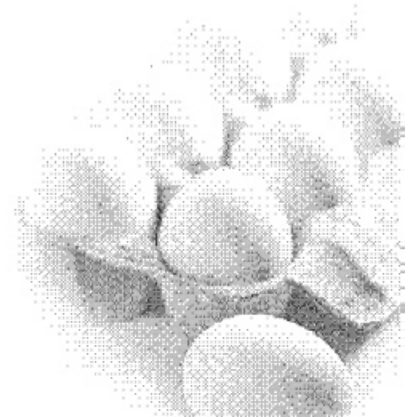
Le meilleur conseil que je puisse vous donner, chers membres, est de suivre les principes de base de la cuisson avec les œufs et d'écouter votre instinct créateur. Vous verrez rapidement qu'il est facile de créer vos propres recettes à base d'œufs !

Admin_Kyra : *D'excellents conseils encore une fois et des suggestions qui mettent l'eau à la bouche, Jamie.*

Jamie L'eggo : Merci, Kyra. Bon appétit à vous et aux membres de « Jamie L'eggo – En ligne ».

Admin_Kyra : *Jamie L'eggo, chef et auteur, merci d'avoir été des nôtres encore une fois ce soir !*

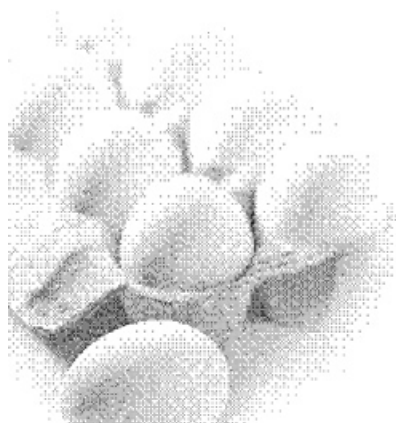
Cette séance met fin à notre série de chat en direct avec Jamie L'eggo. Pour plus d'informations sur l'art de cuisiner avec les œufs, des recettes et des conseils sur la manipulation des œufs, visitez le site www.lesoeufs.ca. Bonne soirée à tous !



Quiz éclair – Conseils pour réussir ses œufs

Trouvez l'énoncé qui complète le mieux le début de la phrase inscrit dans la première colonne et inscrivez la lettre correspondante dans la case appropriée.

COLONNE 1	LETTRE	COLONNE 2
Exemple : 1. Les œufs brouillés	A	A. doivent être cuits à feu mi-doux.
2. Pour réussir les œufs pochés,		B. deviennent durs et caoutchouteux.
3. Les œufs cuits dur		C. utilisez du lait plutôt que de l'eau.
4. Lorsque l'on cuit les œufs dans leur coquille,		D. faites tourner l'œuf sur lui-même.
5. Lorsque l'on fait des œufs brouillés,		E. ils devraient être cuits dans l'eau qui mijote.
6. Pour déterminer si un œuf est cuit dur ou cru,		F. vous n'avez qu'à faire cuire les œufs jusqu'à ce que les blancs soient pris.
7. Lorsque vous faites des œufs cuits dur, prévenez la formation d'un anneau gris autour du jaune		G. peuvent être conservés au réfrigérateur jusqu'à une semaine.
8. Pour obtenir des œufs brouillés crémeux,		H. retirez du feu lorsque les œufs ont épaissi et que tout le liquide s'est évaporé.
9. Les œufs cuits trop longtemps ou à température trop élevée		I. en les plaçant immédiatement dans l'eau froide, une fois qu'ils ont cuit pendant le temps voulu.
10. Lorsque vous préparez des œufs au miroir,		J. placez les œufs en un seul étage dans une casserole d'eau froide.



Pour de plus d'informations, visitez www.lesoeufs.ca ou communiquez avec :

British Columbia Egg Marketing Board
150-32160, chemin Fraser Sud
Abbotsford (Colombie-Britannique) 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, Station Main
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.nbegg.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 (Île-du-Prince-Édouard) C1A 7Z5
www.eggspei.ca

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

Office canadien de commercialisation des œufs

112, rue Kent, bureau 1501
Ottawa, Ontario K1P 5P2
www.lesoeufs.ca

