



Les œufs



Cahier d'activités

**J'CRAQUE POUR TOI
MON COCO!®**

Les œufs sont extraœufordinaires!



- ✓ Les œufs font partie du groupe des viandes et substituts dans (*Bien manger avec*) le Guide alimentaire canadien.
- ✓ Deux œufs constituent une portion dans le groupe des viandes et substituts.
- ✓ Les œufs sont nutritifs et contiennent beaucoup de vitamines et de minéraux. Ils représentent aussi une excellente source de protéines. Les protéines sont nécessaires à ta croissance et pour te garder en forme. Les protéines fournissent de l'énergie durable.
- ✓ Les œufs constituent une source de nutriments peu coûteuse et sont simples et rapides à préparer.
- ✓ Les œufs sont bons au goût et peuvent être préparés de nombreuses façons.
- ✓ Les œufs sont bons pour la santé des personnes de tout âge.

Trouve les dix **MOTS CACHÉS** dans la grille et encercle-les.

1

POULE	O	E	U	F	M	H	F	E
FERME	M	P	O	N	D	R	E	L
JAUNE	O	S	I	D	T	A	R	L
DUR	L	E	N	U	A	J	M	I
MOLLET	L	Y	D	R	F	T	E	U
COQUILLE	E	Z	P	O	U	L	E	Q
PONDRE	T	B	L	A	N	C	G	O
BLANC	K	P	S	E	R	I	U	C
ŒUF								
CUIRE								



J'aime les œufs

Les œufs _____
les œufs _____
les œufs _____
les œufs _____.

Tous les œufs.

J'aime les œufs!

Un œuf en _____

Un œuf au _____

Un œuf en _____

Un œuf au _____

J'aime les œufs!

Les œufs de _____

les œufs de _____

les œufs de _____

les œufs de _____.

Tous les œufs.

J'aime les œufs!

Dans le rythmœufs

Frappe les cuisses, tape des mains,
claque les doigts ou choisis un
autre geste pour garder le rythme.
Chante cette petite comptine puis
essaie d'en inventer une autre.

Des œufs roulent sur la table.

Des œufs tombent dans le sable.

Des œufs voguent sur l'eau.

Des œufs mettent un chapeau.

Des œufs dansent dans l'assiette

Des œufs font une omelette.



2

Q

Quelle est la fleur
préférée d'une poule ?

P

Le « coq » n'écrit
pas « coq ».

De la poule à la maison



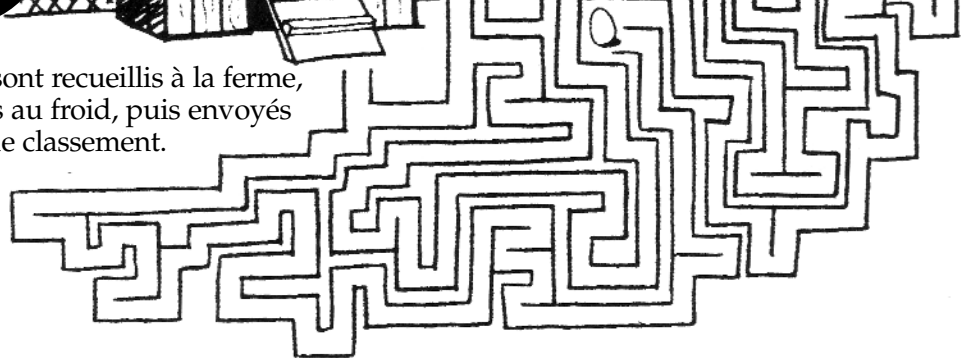
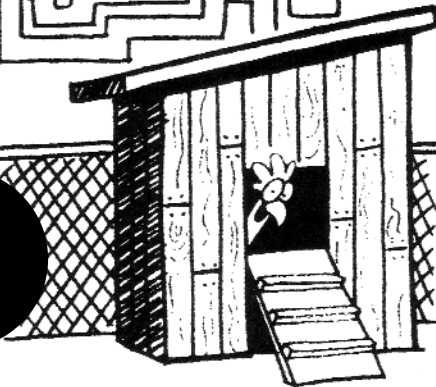
Une poule blanche Leghorn pond environ 300 œufs pas année.

DÉPART



3

Les œufs sont recueillis à la ferme, entreposés au froid, puis envoyés au poste de classement.

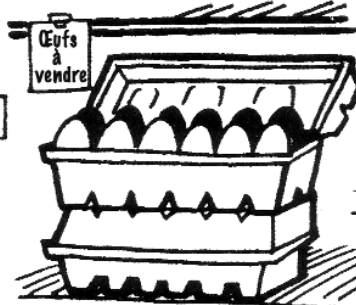
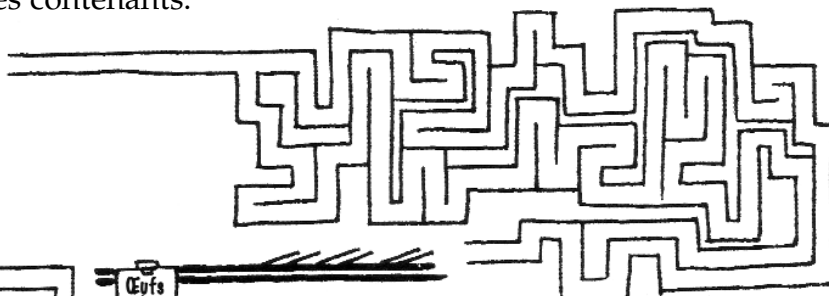


Peux-tu aider l'œuf à trouver son chemin de la ferme à la table?

Dans les postes de classement, les œufs sont lavés. Ils sont ensuite passés au-dessus d'une lumière vive afin de vérifier la qualité de leur contenu. Ce processus est appelé le mirage. Les œufs sont pesés et emballés dans les contenants.



Seuls les œufs de la plus grande qualité reçoivent la mention catégorie Canada « A ».



Au magasin, les œufs sont conservés au froid afin de rester frais.



À la maison, on utilise les œufs de nombreuses façons.

4

Le rôle des œufs

Nous associons souvent les **œufs** au déjeuner, mais les **œufs** sont souvent incorporés dans d'autres mets. Les **œufs** servent à épaissir la nourriture, à faire des bulles d'air, à faire tenir les autres ingrédients ensemble, ou simplement à décorer. Lisez les étiquettes d'aliments pour voir si des **œufs** ont été utilisés comme ingrédient.



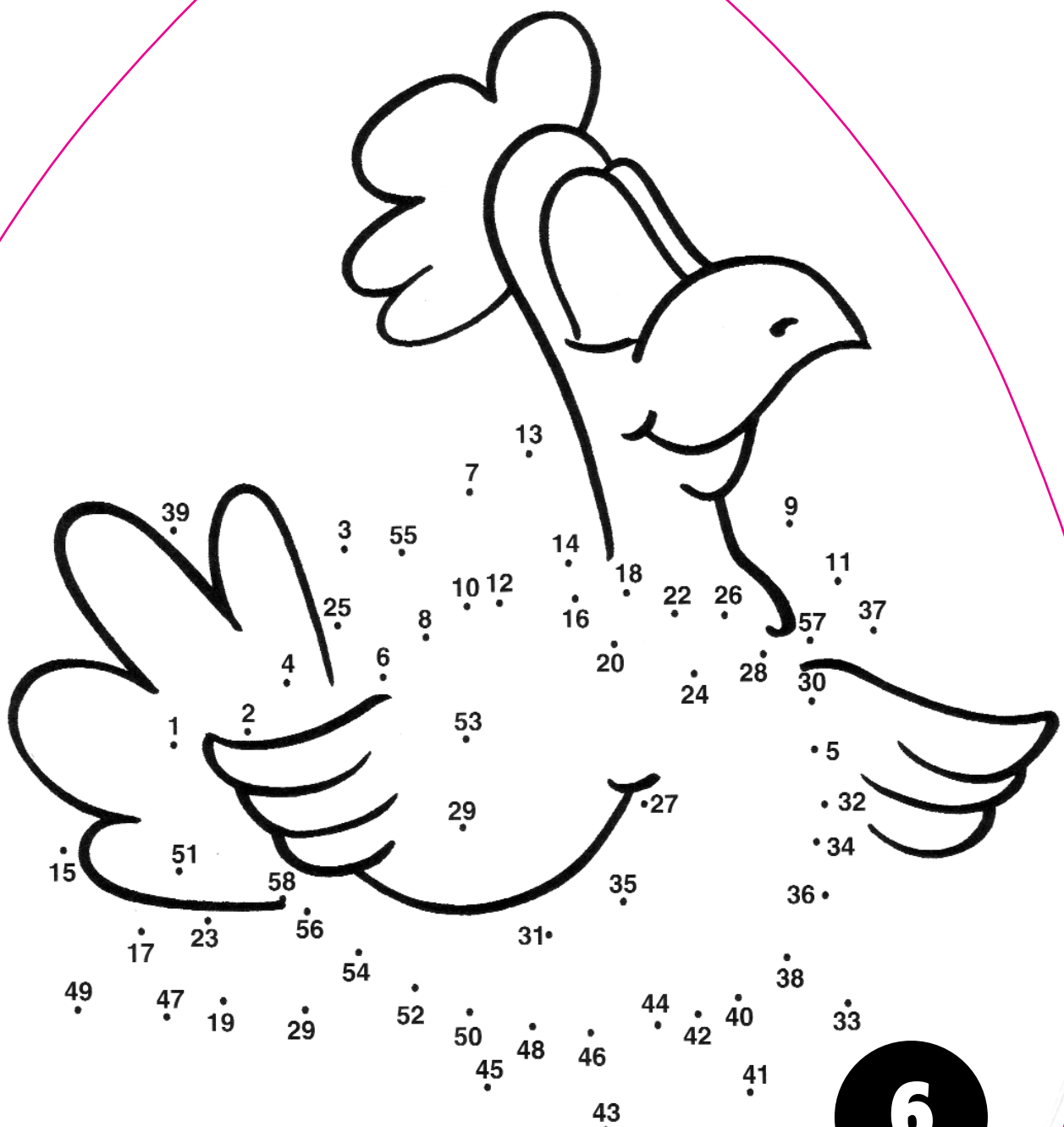
Aliments dans lesquels on retrouve des œufs	Le rôle des œufs dans cet aliment

5



Quand allons-nous arrêter de manger des œufs

Quand les poules auront des dents!



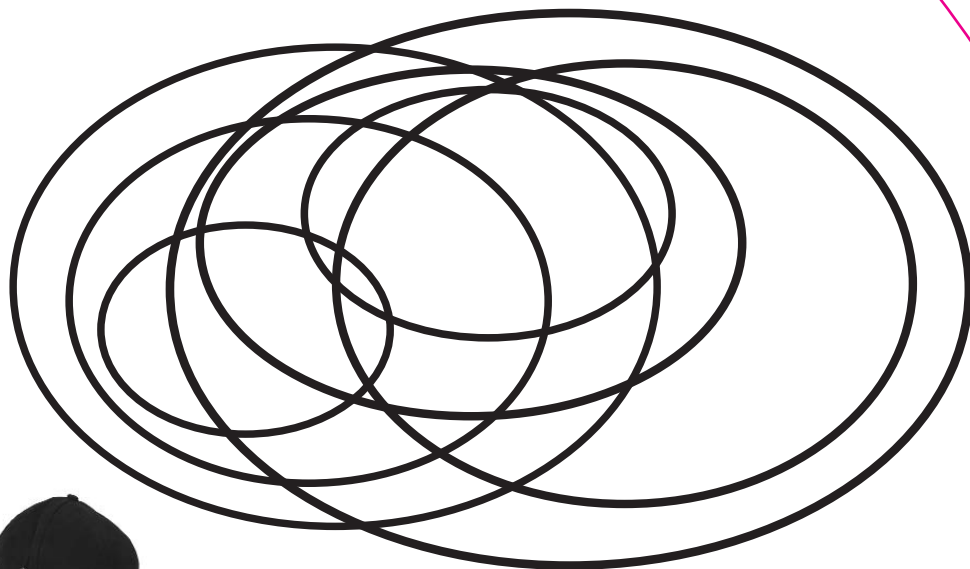
COT-COT-COT

À l'aide des chiffres pairs,
relie les points afin de
dessiner une poule.

6

COMPTE LES ŒUFS!

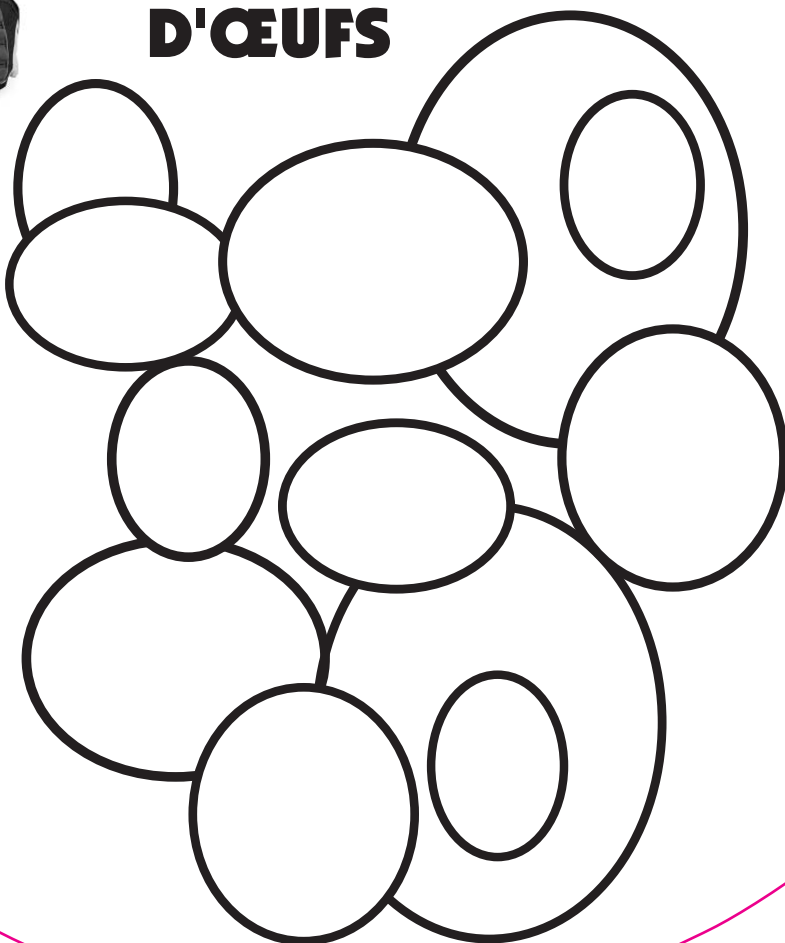
Combien y a-t-il d'œufs?



ASSOCIATION D'ŒUFS

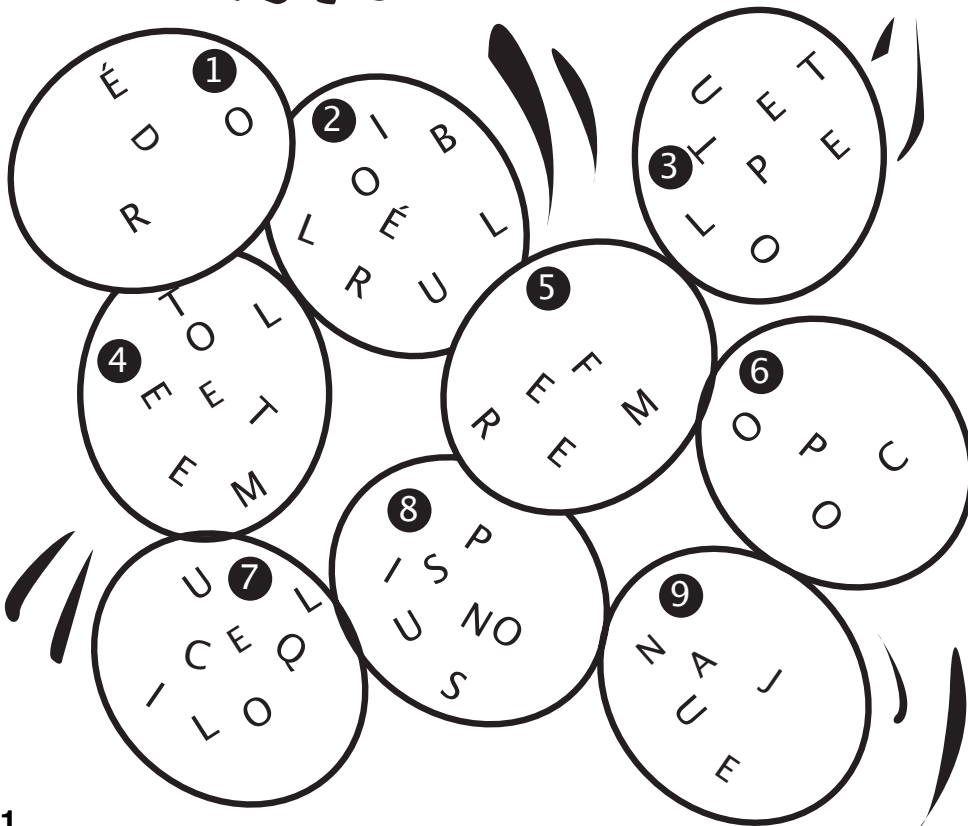
Trace une ligne
entre les œufs
qui sont pareils.

7





MOTS BROUILLÉS



1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____

8

Q

Pourquoi est-ce que
les blancs d'œufs
aiment l'hiver

R.
Parce qu'on peut les transformer en neige.

comment savoir si un œuf est cru ou cuit dur?

Faites tourner un œuf cru et un œuf cuit dur.
Lequel tourne le plus longtemps?

Œuf cru Temps	Œuf cuit dur Temps
1	
2	
3	
4	

Mon expérience montre qu'un œuf _____ tourne plus longtemps.

Améliorer mon vocabulaire

Trouver la partie du mot manquante dans la liste de droite pour compléter les mots *fabulœufs* de la colonne de gauche.

9

_____ *diœufs*

Œufs _____ *pe*

Œufs _____

_____ *gœufs*

_____ *œufs*

_____ *iœufse*

_____ *œuf*

j

cur

coura

n

vres

ra

ro

Trouver la bonne orthographe de ces vrais mots.

Recolle les œufs

en reliant les deux morceaux de coquille par un trait.
Trouve le chiffre qui correspond à chaque problème.

Une douzaine plus 1

2 dix cents
+ 2 cinq cents
- 4 cents

6

5 douzaines

26

60

7

Minuit

Les amis de Blanche-Neige

1/2 heure - 8 minutes

22

13

Les doigts de 4 mains

5

Les côtés d'un pentagone

1/2 douzaine

Les pattes de 5 poules

12






10

20

10

Au tableau

Comment préfères-tu manger les œufs?
Pose la question à tes camarades de classe
et remplis le tableau.



Frits						
Brouillés						
Cuits dur						
Mollets						
Pochés						
Autres						
	1	2	3	4	5	6

Fais attention en cuisinant...

1. Utilise toujours des mitaines de four pour manipuler quelque chose de chaud.
2. Demande toujours l'aide d'un adulte pour couper des aliments avec des couteaux coupants.
3. Lave tes mains avant de commencer à cuisiner.
4. Range tous les ingrédients une fois la recette terminée.
5. Conserve les œufs au réfrigérateur.

Pitas soleil!

Ingrédients pour 2 portions :

- 1 c. à table (15 ml) d'huile végétale
- 2 oignons verts, tranchés
- 3 tomates cerises, en morceaux
- 4 œufs
- 2 pitas

Équipement nécessaire :

- Poêle à frire
- Fouet
- Couteau
- Cuillère



Instructions :

Sous la supervision d'un adulte...

13

1. Faire chauffer l'huile dans la poêle à frire. Ajouter les oignons et les tomates. Faire revenir à feu moyen pendant 1 minute.
2. Battre les œufs et assaisonner avec du sel et du poivre.
3. Verser les œufs dans la poêle. Cuire à basse température pendant 3 minutes, en mélangeant continuellement jusqu'à ce que les œufs soient brouillés. Retirer du rond et mettre de côté.
4. Couper chaque pita en deux afin de former 2 pochettes par personne. Remplir également les moitiés de pita avec le mélange d'œufs à l'aide de la cuillère.
Servir immédiatement.

Mœuffins anglais

.....

Ingrédients pour 1 portion :

- 1 c. à thé (5 ml) de beurre ou de margarine
- 1 œuf
- 1 muffin anglais fait de blé entier, coupé en deux et grillé
- 1 tranche de cheddar ou de fromage fondu
- 1 tranche de jambon cuit ou de dinde pressée

Équipement nécessaire :

- Grille-pain
 - Cuillères à mesurer
 - Poêle à frire
 - Spatule
 - Couteau pour couper le fromage
-



Instructions :

Sous la supervision d'un adulte...

1. Faire fondre le beurre dans la poêle à frire à feu moyen.
2. Casser l'œuf dans la poêle à frire. À l'aide d'une spatule, briser le jaune et le mélanger un peu avec le blanc.
3. Une fois l'œuf cuit, le tourner à l'aide de la spatule et le faire cuire brièvement de l'autre côté.
4. Mettre l'œuf cuit sur une moitié de muffin grillé. Ajouter le fromage et le jambon (la dinde) par-dessus. Couvrir de l'autre moitié du muffin grillé.

Oufs cadrés



.....

Ingrédients pour 1 portion :

1 tranche de pain
2 c. à thé (10 ml) de beurre ou de margarine
1 œuf
Sel et poivre

Équipement nécessaire :

Emporte-pièce à biscuit de forme ronde
Petite tasse
Poêle à frire avec couvercle
Spatule

.....

Instructions :

Sous la supervision d'un adulte...

1. À l'aide de l'emporte-pièce rond, faire un trou dans le centre de la tranche de pain.
2. Casser l'œuf dans une petite tasse.
3. Mettre 2 c. à thé (10 ml) de beurre ou de margarine dans une poêle à frire. Faire chauffer à feu moyen. Une fois le beurre fondu, incliner la poêle à frire afin de couvrir le fond de la poêle avec le beurre.
4. Mettre la tranche de pain dans la poêle à frire. Faire cuire pendant 2 minutes ou jusqu'à ce que le fond soit doré. Tourner la tranche de pain avec la spatule.
5. Verser doucement le contenu de la tasse dans le centre de la tranche de pain sans briser le jaune.
6. Saupoudrer l'œuf d'un peu de sel et de poivre. Couvrir la poêle et cuire de 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce que l'œuf soit cuit. Éteindre le feu. À l'aide de la spatule, soulever la tranche de pain et l'œuf en même temps.

15



Comment appelle-t-on les œufs qui posent toujours des questions

Les curieux

L'œuf en coupe

CHAMBRE À AIR

Situé au bout large de l'œuf. Un œuf frais a une petite chambre à air.

COQUILLE

La surface extérieure de l'œuf.

MEMBRANES DE COQUILLE

Il y a deux membranes à l'intérieur de la coquille.

MEMBRANE DE JAUNE

Entoure et retient le jaune.

JAUNE

La source principale de vitamines et de minéraux. Selon ce que mange la poule, sa couleur varie du jaune clair au jaune orange plus foncé.

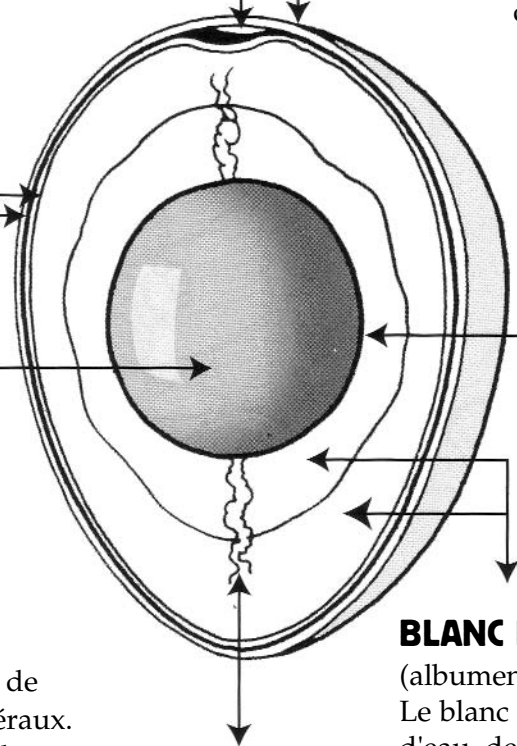
CHALAZES

Maintiennent le jaune au centre du blanc d'œuf.

BLANC D'ŒUF

(albumen)
Le blanc d'œuf se compose d'eau, de protéines d'excellente qualité et de certains minéraux.

16



Craie en coquille d'œuf

Matériel nécessaire :

Coquilles de 6 œufs
1 c. à thé (5 ml) d'eau très chaude
1 c. à thé (5 ml) de farine
Colorant alimentaire ou peinture en poudre (si désiré)
Mortier avec un pilon ou une roche avec une surface dure et propre pour écraser
Pellicule plastique



Instructions :

1. Laver les coquilles d'œufs pour qu'il n'y ait plus de résidu d'œuf à l'intérieur. Les laisser sécher.
2. À l'aide d'un mortier et d'un pilon, ou d'une roche sur une surface propre et dure, écraser les coquilles pour en faire une poudre fine. Vous aurez besoin de 1 c. à table (15 ml) de cette poudre.
3. Mélanger la poudre et l'eau chaude ensemble dans un bol afin de former une pâte.
4. Ajouter la poudre des coquilles d'œufs à cette pâte. Bien mélanger afin d'obtenir une pâte plus solide.
5. Si vous voulez une craie de couleur, ajouter quelques gouttes de colorant alimentaire ou de peinture en poudre.
6. Donner au mélange la forme d'une craie. (Cette mixture peut aussi être façonnée de toute sorte de formes.)
7. Envelopper dans une pellicule plastique et laisser sécher pendant 3 jours.
Note : Cette craie sert à dessiner sur les trottoirs seulement, et non sur les tableaux.

17

Ces merveilleux animaux

Découper des formes d'œufs avec du papier. Décorer chacun d'eux de façon différente comme bon vous semble. Disposer les œufs sur une feuille de papier afin de former un animal (plus l'animal est étrange, mieux c'est!). Quand vous arrivez à une forme qui vous plaît, coller les œufs sur le papier. Vous pouvez maintenant faire des animaux merveilleux.



Mosaïques en coquille d'œuf



Voici une bonne façon de recycler les coquilles d'œufs de vos recettes savourœufses.

Matériel nécessaire :

- coquilles d'œufs brisées
- colorant alimentaire
- 1/2 tasse (125 ml) d'eau chaude
- 1 c. à thé (5 ml) de vinaigre
- contenants de margarine recyclés
- papier essuie-tout
- colle
- coton-tige ou petite brosse
- feuille de papier robuste pour le fond
- laque transparente en vaporisateur ou laque pour cheveux
- cuillère
- crayon



Instructions :

- 1.** Préparer votre teinture en ajoutant 1 c. à thé (5 ml) de vinaigre et quelques gouttes de colorant alimentaire dans 1/2 tasse (125 ml) d'eau chaude.
Utiliser des contenants de margarine recyclés pour conserver la teinture.
- 2.** Mettre des morceaux de coquilles écrasés dans la teinture. Mélanger et sortir les morceaux à l'aide de la cuillère quand les morceaux ont atteint la couleur désirée. Étendre une mince couche de morceaux sur une feuille de papier essuie-tout pour les laisser sécher.
- 3.** Faire un dessin sur la feuille de papier à l'aide du crayon. À l'aide d'un coton-tige ou d'une petite brosse, étendre la colle sur le papier en fonction de la forme du dessin. Placer ensuite les morceaux de coquilles sur la surface encollée. Laisser un petit espace entre les morceaux de coquilles pour donner une allure de vraie mosaïque en céramique. Laisser sécher.
- 4.** Utiliser une laque transparente en vaporisateur ou une laque pour cheveux pour couvrir toute la mosaïque.

Ce cahier d'activités
appartient à :

Pour recevoir d'autres exemplaires de ce livret ou pour de plus amples renseignements, veuillez communiquer 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, boul. 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.nbeegg.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.eggspi.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



**J'CRAQUE POUR TOI
MON COCO!**
lesoeufs.ca

GET CRACKING®
eggs.ca