

L'ŒUF extraordinaire



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




Accompagnons donc l'œuf dans son aventure

Tout commence dans le couvoir

Voici le récit de l'extraordinaire aventure des œufs depuis la ferme jusqu'à votre table.

Vous y découvrirez :

- Les soins des producteurs à leurs poules et les mesures instaurées pour assurer la salubrité des œufs;
- Le processus de classement des œufs et comment seuls ceux de la meilleure qualité se retrouvent dans votre réfrigérateur;
- Les raisons expliquant pourquoi les œufs constituent un des aliments les plus nutritifs de la nature.



Dans le couvoir, les œufs des poules reproductrices sont placés dans des incubateurs où ils éclosent après 21 jours. Les poussins sont alors logés dans un poulailler de poulettes (jeunes poules). Lorsqu'elles atteignent 19 semaines, les poules sont transférées dans un autre poulailler où elles produiront des œufs pendant 12 mois. Une poule pondeuse produit en moyenne plus de 300 œufs par année, c'est-à-dire presque un œuf par jour. Ces œufs ne sont pas fertilisés et ne pourront jamais donner naissance à des poussins; ils sont essentiellement produits pour la consommation.

La vie sur la ferme de production d'œufs

Au Canada, il existe plusieurs types de logement pour les poules. Les producteurs d'œufs canadiens répondent ainsi aux souhaits des consommateurs qui ont la possibilité de choisir des œufs produits dans différentes conditions de logement. Qu'elles aient été élevées en cage, en liberté à l'intérieur d'un poulailler ou avec un accès à l'extérieur, les poules sont toutes bien traitées. Malgré tous les changements technologiques des dernières années, la qualité des soins prodigués aux poules est restée la même.

Dans la majorité des fermes canadiennes, les poules sont logées dans des cages, à l'intérieur de poulaillers de ponte à température contrôlée, où elles sont protégées des intempéries et des prédateurs comme les renards, les loups, les éperviers et les belettes. Dès qu'ils sont pondus, les œufs roulent délicatement sur un tapis roulant, ce qui permet de les garder à l'écart des fientes.



Poules en santé

Dans certaines fermes, les poules sont élevées en liberté dans un système de logement qui leur permet de circuler à leur gré au niveau du sol du poulailler de ponte. Une variante de ce système est la volière, dans laquelle les oiseaux peuvent se déplacer sur différents niveaux. Enfin, d'autres fermes offrent un système de logement en libre parcours, semblable au système en liberté, sauf que les poules y ont aussi accès à un espace clôturé à l'extérieur.



La moulée

Quel que soit le système de logement pour lequel ils ont opté, les producteurs d'œufs ont la même priorité : prendre bien soin de leurs poules. Cet engagement s'applique sept jours par semaine, sans exception. Chaque jour, les agriculteurs surveillent leurs poules, les nourrissent avec une moulée contenant tous les minéraux et vitamines nécessaires et s'assurent du bon fonctionnement des équipements de ventilation et d'approvisionnement en eau. Comme vous pouvez le constater, prendre soin de poules pondeuses demande beaucoup de travail et de responsabilités, mais nos agriculteurs canadiens aiment ce qu'ils font.

Les poules pondeuses ne reçoivent des antibiotiques que dans des circonstances exceptionnelles. Ces antibiotiques sont approuvés par Santé Canada et ne sont administrés que sous les conseils d'un vétérinaire. Il est par ailleurs illégal d'administrer des hormones ou des stéroïdes à des poules pondeuses. Tous les œufs que vous achetez, qu'ils soient blancs ou bruns, produits en liberté ou en libre parcours, biologiques ou non, sont soumis à cette même réglementation.

La production des œufs

Dès que les œufs sont pondus, ils roulent à l'extérieur de la cage sur un tapis roulant. Ils sont souvent comptés à l'aide d'un appareil au laser afin que l'agriculteur puisse connaître le nombre exact d'œufs produits chaque jour. La collecte des œufs est faite quotidiennement; ils sont ensuite entreposés dans un endroit frais jusqu'à ce qu'ils soient prêts pour le classement.

La couleur... Y a-t-il une différence?

La poule pondeuse la plus commune au Canada est la Leghorn blanche, une petite poule qui pond des œufs à coquille blanche. La poule Rhode Island Red, qui pond des œufs à coquille brune, est une autre race populaire. Il n'y a aucune différence nutritionnelle entre les œufs à coquille blanche et ceux à coquille brune.

Quant à la couleur du jaune d'œufs, c'est la moulée consommée par la poule qui la détermine. Une poule qui consomme de la moulée à base de blé, plus commune dans les provinces de l'Ouest, produit un œuf dont le jaune est plus pâle, alors qu'une poule au régime alimentaire composé de maïs ou de luzerne produit un œuf au jaune plus foncé.



La couleur du jaune d'œufs

La salubrité alimentaire sur la ferme



Les producteurs prennent une foule de précautions pour s'assurer que leurs œufs répondent aux normes élevées auxquelles les Canadiens s'attendent. La propreté et la salubrité alimentaires sont des préoccupations cruciales sur la ferme. Les producteurs d'œufs du Canada respectent les normes du programme Propreté d'abord – Propreté toujours^{MC}, un programme national à l'intention des producteurs qui a été conçu pour assurer la production d'œufs salubres, propres et de haute qualité. Ce programme établit des normes nationales auxquelles les producteurs doivent adhérer. Les fermes de production d'œufs sont régulièrement inspectées pour vérifier que les agriculteurs se conforment aux exigences du programme. Ainsi, les œufs produits au Canada sont parmi les plus propres et les plus salubres du monde.

Le classement des œufs

Le transport

Poursuivons notre récit avec le transport des œufs de la ferme jusqu'au poste de classement. Afin de prévenir le développement de bactéries et la détérioration de la qualité des œufs, il est important de les maintenir à la température adéquate.

La détermination de la catégorie

Les producteurs vendent leurs œufs aux postes de classement. Dès l'arrivée des œufs au poste de classement, ils sont lavés et désinfectés dans une eau dont l'acidité et la température sont ajustées afin d'éliminer toutes les saletés et les bactéries de leurs coquilles. Les œufs sont ensuite soigneusement rincés et séchés dans une machine conçue à cette fin.

Les œufs sont ensuite soumis à un procédé de contrôle de la qualité appelé « mirage ». Dans un milieu sombre, chaque œuf est exposé à une lumière vive qui, par transparence, permet d'inspecter tant la coquille que le contenu. Au moyen d'un appareil électronique, les œufs sont par la suite répartis en trois catégories : A, B ou C.

Pour être classé dans la catégorie Canada A, un œuf doit avoir une coquille non fissurée, un jaune parfaitement rond et centré, un blanc épais et une chambre à air de petite dimension.



CATÉGORIE CANADA A

- Œufs vendus dans les épiceries
- Le jaune est rond et bien centré
- Le blanc est épais
- La coquille est propre, non fissurée, de forme normale
- La chambre à air est petite (moins de 5 mm de profondeur)
- Elle est utilisée fréquemment pour les produits d'œufs transformés

CATÉGORIE CANADA B

- Elle est utilisée pour la cuisson ou la fabrication de produits d'œufs
- Le jaune est légèrement aplati et étendu
- Le blanc est un peu plus mince
- La coquille est non fissurée, mais parfois rugueuse et légèrement tachée ou sale

CATÉGORIE CANADA C

- Elle est utilisée uniquement pour la transformation commerciale
- Le blanc est mince et aqueux
- Le jaune est aplati et étendu
- La coquille est parfois fissurée et tachée

Seuls les œufs qui répondent à chacune de ces normes rigoureuses sont ensuite pesés et envoyés à l'emballage. Selon son poids, chaque œuf est automatiquement classé très petit, petit, moyen, gros, très gros ou jumbo et placé dans l'emballage correspondant. La grosseur des œufs dépend de l'âge de la poule : généralement, plus la poule est jeune, plus ses œufs sont petits. Les œufs d'une même boîte n'ont pas toujours exactement la même grosseur, mais leur poids se situe nécessairement à l'intérieur d'un intervalle précis. Les producteurs d'œufs du Canada suivent attentivement le Règlement sur les œufs conçu par le gouvernement du Canada. Le Règlement contient des directives telles que la taille des œufs, la qualité, l'emballage et l'étiquetage nutritionnel. Ces directives aident les gens à faire des choix éclairés lorsqu'ils achètent des œufs.

TRÈS PETIT : moins de 42 g

PETIT : au moins 42 g

MOYEN : au moins 49 g

GROS : au moins 56 g

TRÈS GROS : au moins 63 g

JUMBO : 70 g ou plus



Emballages des œufs

C'est dans le processus d'emballage que la date de péremption « Meilleur avant » est imprimée sur chaque boîte. Cette date, qui est habituellement fixée à 35 jours après le classement, indique jusqu'à quel jour les œufs conserveront leur qualité de catégorie A.

Les œufs vendus dans les épiceries sont emballés dans des boîtes de fibres de mousse, de carton ou de plastique transparent contenant 6, 8, 12 ou 18 œufs. Les œufs vendus dans les clubs-entrepôts sont parfois emballés dans des plateaux contenant 30 œufs.

Une fois les œufs emballés, ils sont empilés et entreposés dans une chambre froide maintenue à 10 degrés Celsius pour préserver leur fraîcheur jusqu'à ce qu'ils soient expédiés chez le détaillant. Les œufs sont généralement livrés aux magasins moins d'une semaine après leur ponte.

L'Anatomie de l'œuf

La chambre à air

- Elle se forme dans le sommet le plus large de l'œuf, à mesure qu'il se refroidit après la ponte.
- Plus l'œuf est frais, plus sa chambre à air est petite.

Le jaune

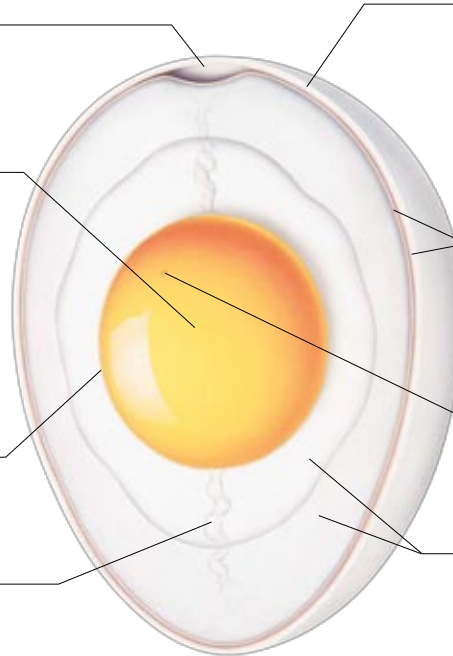
- C'est la principale source de vitamines et de minéraux de l'œuf.
- Il contient 3 g de protéines et des acides gras essentiels.
- Il compte pour 30 % du poids de l'œuf.
- Sa couleur peut varier du jaune pâle à l'orangé foncé, selon la nourriture consommée par la poule, ce qui n'influence en rien la valeur nutritive de l'œuf.

Membrane du jaune (membrane vitelline)

- Elle entoure le jaune d'œuf et le tient en place.
- Plus l'œuf est frais, plus la membrane est résistante.

Les chalazes

- Ce sont deux filaments en spirale qui maintiennent le jaune au centre du blanc épais d'œuf.
- Plus l'œuf est frais, plus les chalazes sont visibles.



La coquille

- C'est la première ligne de défense de l'œuf qui empêche toute bactérie d'entrer.
- Brune ou blanche (selon la race de la poule), la valeur nutritive demeure la même.
- Environ 10,000 minuscules pores permettent à l'humidité et aux gaz de pénétrer et de s'échapper.

Les membranes de la coquille

- C'est la deuxième ligne de défense de l'œuf contre les bactéries.
- Il y a deux membranes superposées à l'intérieur de la coquille.
- Une membrane colle à la coquille et l'autre entoure le blanc de l'œuf.

Le disque germinatif

- Il se présente comme une légère dépression à la surface du jaune.
- C'est la porte d'entrée pour la fécondation de l'œuf.

Le blanc d'œuf (albumen)

- Il contient 3 g de protéines, de la riboflavine et de l'eau.
- Il compte pour 70 % du poids de l'œuf.
- Quand un œuf frais est cassé, le blanc reste fermement attaché autour du jaune.

Poste de décoquillage

Qu'entend-on par œufs transformés?

Lorsque vous pensez à des œufs, vous pensez nécessairement à des œufs entiers dans leur coquille, mais on les trouve aussi sur le marché sous forme liquide, congelée ou de poudre.

Les œufs liquides sont produits au poste de décoquillage avec des œufs de toutes les catégories. À leur arrivée, les œufs sont chargés sur des plateaux et placés sur un tapis roulant. Ils sont ensuite nettoyés et soumis au mirage pour s'assurer qu'ils répondent bien aux normes et aux exigences canadiennes en matière de produits d'œufs liquides. Puis ils sont chargés sur une machine de décoquillage dotée de lames acérées, qui brise leur coquille et sépare les jaunes des blancs. Les jaunes et les blancs sont ensuite pasteurisés. Dans le cas des produits d'œufs liquides entiers, les blancs et les jaunes sont d'abord mélangés avant l'étape de pasteurisation.

Certains produits d'œufs liquides transformés au poste de décoquillage sont vendus en magasin, alors que d'autres sont achetés par des fabricants qui les utilisent dans la préparation de produits tels que la mayonnaise, la crème glacée, les produits de boulangerie et pâtisseries et les pâtes alimentaires.



Décoquillage des œufs

À l'épicerie

Pour un achat éclairé

Tous les œufs en coquille sont livrés aux magasins dans des camions réfrigérés. À leur arrivée, ils sont immédiatement transportés dans une chambre froide pour préserver leur fraîcheur.

Pour répondre aux différentes préférences des consommateurs, les producteurs offrent plusieurs sortes d'œufs qui varient selon la façon dont les poules sont nourries ou logées. En plus de constituer un choix délicieux et nutritif, au Canada, tous les œufs sont produits conformément aux normes les plus strictes de propreté, de qualité et de fraîcheur. Les œufs ordinaires ou classiques représentent une option à la fois avantageuse et abordable. Ils sont une excellente source de protéines de grande qualité et fournissent de nombreux minéraux et vitamines, dont la vitamine B₁₂, la riboflavine, la vitamine D, le folate (acide folique), le fer et le sélénium. Certains œufs de spécialité peuvent avoir un prix plus élevé et une valeur nutritive légèrement différente.

Les différentes variétés d'œufs offertes dans les magasins d'un océan à l'autre :

Les œufs classiques, blancs ou bruns – La majorité des œufs produits au Canada sont des œufs blancs classiques. Il n'y a aucune différence nutritionnelle entre les œufs à coquille blanche et ceux à coquille brune. La couleur de la coquille dépend en fait de la race de la poule.

Les œufs oméga-3 – Ces œufs proviennent de poules dont la nourriture comprend de 10 à 20 % de graines de lin ou d'huiles de poisson, ce qui confère aux œufs une teneur élevée en acides gras oméga-3 polyinsaturés dont les bienfaits pour la santé cardiaque sont reconnus.

Les œufs à valeur ajoutée en vitamines – Ces œufs contiennent une teneur plus élevée de certains nutriments, dont la vitamine E, l'acide folique et les vitamines B₁₂ et B₆.

Les œufs biologiques – Ces œufs proviennent de poules nourries de grains certifiés biologiques.

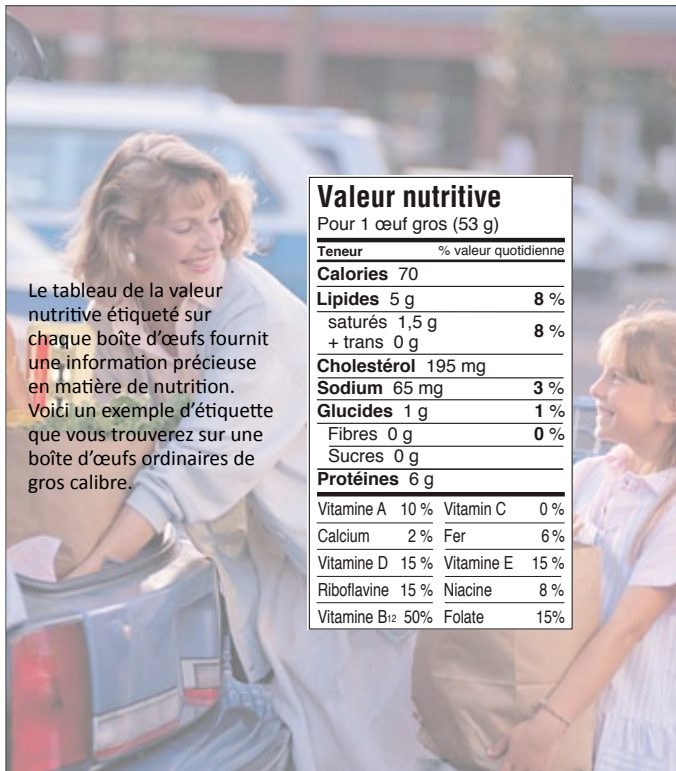
Les œufs végétariens – Ces œufs proviennent de poules dont la nourriture contient uniquement des ingrédients d'origine végétale.

Les œufs de qualité supérieure – Ces œufs dépassent les normes de classement de la catégorie A.

Les œufs de poules en liberté – Ces œufs proviennent de poules qui sont libres de circuler sur toute la surface au sol de leur poulailler.

Les œufs de poules en libre parcours – Ces œufs sont produits par des poules qui ont accès à un parcours extérieur quand la température le permet.

Le type d'œuf est clairement étiqueté et facile à identifier.



Le tableau de la valeur nutritive étiqueté sur chaque boîte d'œufs fournit une information précieuse en matière de nutrition. Voici un exemple d'étiquette que vous trouverez sur une boîte d'œufs ordinaires de gros calibre.

Valeur nutritive

Pour 1 œuf gros (53 g)

Teneur	% valeur quotidienne	
Calories 70		
Lipides 5 g		8 %
saturés 1,5 g		8 %
+ trans 0 g		
Cholestérol 195 mg		
Sodium 65 mg		3 %
Glucides 1 g		1 %
Fibres 0 g		0 %
Sucres 0 g		
Protéines 6 g		
Vitamine A 10 %	Vitamin C	0 %
Calcium 2 %	Fer	6 %
Vitamine D 15 %	Vitamine E	15 %
Riboflavine 15 %	Niacine	8 %
Vitamine B ₁₂ 50 %	Folate	15 %

Lire les étiquettes

Rechercher sur les boîtes d'œufs le symbole de la feuille d'érable de la catégorie Canada A. La mention « Meilleur avant » indique la date jusqu'à laquelle les œufs conserveront leur qualité de catégorie A.

Visez santé^{MC}

Tous les œufs canadiens font partie du programme Visez santé^{MC} et peuvent porter le logo Visez santé^{MC} qui indique que les œufs peuvent faire partie d'une alimentation saine selon les recommandations du *Guide alimentaire canadien*.

*Les diététistes de la Fondation des maladies du cœur ont évalué ce produit afin de s'assurer qu'il répond aux critères nutritionnels spécifiques définis par les experts du programme Visez santé^{MC} en se basant sur les recommandations du *Guide alimentaire canadien*. Les entreprises participantes paient des frais afin d'aider à couvrir les coûts de ce programme volontaire, sans but lucratif. Voir visezsaute.org



Éléments importants à vérifier au moment d'acheter des œufs

- Le symbole de la catégorie Canada A
- Le tableau de la valeur nutritive
- La date de péremption

Quand vous faites votre épicerie, prenez vos œufs en dernier. Placez-les dans vos paquets avec vos produits congelés pour qu'ils restent froids pendant votre retour à la maison. Transportez-les dans la partie la plus fraîche de votre véhicule ou dans une glacière. Rangez-le au réfrigérateur le plus rapidement possible.

À la maison – La manipulation et la préparation des œufs



La date de péremption

C'est à votre domicile que se déroule le dernier épisode de l'aventure des œufs. Ces derniers devraient être conservés dans leur boîte originale, dans le compartiment principal de votre réfrigérateur. La boîte protège les œufs et les empêche d'absorber, par les milliers de pores de leur coquille, les fortes odeurs et saveurs des autres aliments. Elle porte aussi la mention de la date de péremption que vous pouvez consulter au besoin. En plaçant les œufs dans le compartiment principal de votre réfrigérateur, vous vous assurez qu'ils sont conservés à une température froide et constante, ce qui prévient la prolifération des bactéries et maintient leur fraîcheur.

Que ce soit à l'étape de la production, à celle du classement ou à celle de la vente au détail, toutes les précautions sont prises pour assurer la salubrité des œufs. C'est maintenant à vous d'y voir dans votre cuisine.



Pour plus d'information sur la salubrité alimentaire, consultez les sites du Partenariat canadien pour la salubrité des aliments : soyezprudentsaveclesaliments.ca ou abaslesbac.org

Quelques faits en matière de nutrition

En plus d'être nutritifs et délicieux, les œufs sont aussi un des aliments les plus faciles à préparer. Vous pouvez même les cuire au four à micro-ondes en moins d'une minute. Voici comment faire :

Pour un œuf cuit dur :

- Mettez une pincée de sel dans le fond d'un œufrier pour le micro-ondes ou d'une tasse utilisable au micro-ondes;
- Cassez un œuf dans l'œufrier ou la tasse;
- Percez le jaune et le blanc à l'aide d'une fourchette, puis refermez le couvercle de l'œufrier ou couvrez la tasse d'une pellicule plastique pour micro-ondes;
- Faites cuire à la plus forte intensité pendant 40 secondes ou jusqu'à ce que l'œuf soit presque cuit;
- Laissez reposer 30 secondes; l'œuf continuera de cuire.

Dégustez!

Pour d'autres délicieuses recettes à base d'œufs et pour commander votre œufrier pour le micro-ondes gratuit*, rendez-vous au www.lesœufs.ca!

* Notez que des frais de manutention et d'expédition de 5,99 \$ (taxes comprises) s'appliquent à chaque commande.




Les œufs constituent un des aliments les plus nutritifs de la nature. Ils sont une excellente source de protéines de haute qualité, un nutriment essentiel à la croissance et au développement de l'organisme. Un œuf contient les neuf acides aminés essentiels, ce qui fait de lui une source complète de protéines. En fait, la structure des acides aminés des œufs convient si parfaitement à notre organisme que les scientifiques utilisent les œufs comme référence pour évaluer la qualité des protéines d'autres aliments.

Le Guide alimentaire canadien

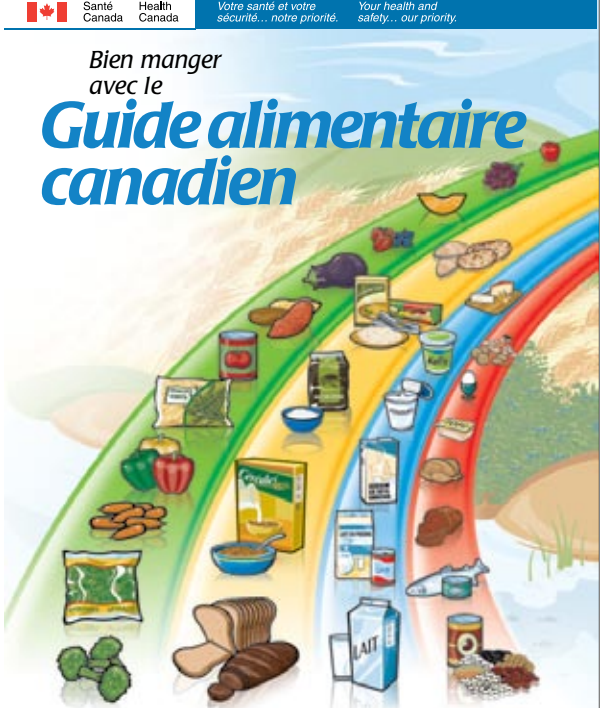


Selon le *Guide alimentaire canadien*, deux œufs constituent une portion du groupe de Viandes et substituts. Pour rester en santé, on y recommande la consommation d'une grande variété de produits des quatre groupes alimentaires et un style de vie actif.

 Santé Canada Health Canada

Votre santé et votre sécurité... notre priorité. Your health and safety... our priority.

Bien manger
avec le
**Guide alimentaire
canadien**



Canada

Le Guide alimentaire canadien

Voici le nombre de portions du *Guide alimentaire canadien* recommandé à chaque jour

Âge (ans) Sexe	Enfants			Adolescents		Adultes			
	2-3 Filles et garçons	4-8	9-13	14-18 Filles	14-18 Garçons	19-50 Femmes	19-50 Hommes	51+ Femmes	51+ Hommes
Légumes et fruits	4	5	6	7	8	7-8	8-10	7	7
Produits céréaliers	3	4	6	6	7	6-7	8	6	7
Lait et substituts	2	2	3-4	3-4	3-4	2	2	3	3
Viandes et substituts	1	1	1-2	2	3	2	3	2	3

Pour en savoir plus au sujet des œufs, visitez lesœufs.ca.

Nous espérons que ce récit de l'aventure des œufs, de la ferme à votre table vous a plu. Comme vous avez pu le constater, bien des précautions sont prises pour assurer aux Canadiens un approvisionnement constant en œufs de la meilleure qualité possible, et produits dans des conditions salubres. Les producteurs d'œufs canadiens sont fiers d'offrir des œufs fabuleux, sains, nutritifs et délicieux!

Pour obtenir d'autres exemplaires de cette brochure ou pour de plus amples renseignements, 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, Main Station
Regina (Saskatchewan) S4P 3B8
www.saskegg.ca

Manitoba Egg Farmers
18-5, boulevard Scurfield
Winnipeg (Manitoba) R3Y 1G3
www.eggs.mb.ca

Egg Farmers of Ontario
7195, promenade Millcreek
Mississauga (Ontario) L5N 4H1
www.eggfarmersofontario.ca

Fédération des producteurs d'œufs de
consommation du Québec
555, boulevard Roland-Therrien,
bureau 320
Longueuil (Québec) J4H 4E7
www.oefuf.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.eggspei.ca

Egg Producers of Newfoundland and
Labrador
C.P. 175, Mount Pearl (Terre-Neuve)
A1N 2C2
www.nleggs.ca

Les Producteurs d'œufs du Canada
21, rue Florence
Ottawa (Ontario) K2P 0W6
www.lesoeufs.ca

