



Comment choisir ses œufs ?

Description

[vc_row][vc_column][vc_column_text]Bien que cela puisse paraître exagéré, choisir ses œufs n'a rien d'anodin ! En effet, on peut les acheter en pleine conscience et respect de nos propres **règles éthiques**. Pour ceux d'entre nous qui n'ont pas la chance d'avoir un voisin qui a des poules pour avoir des œufs frais et dont on connaît le producteur, cet article sera d'une grande aide ! Savez-vous comment vérifier **la fraîcheur** d'un œuf ? Ou encore que nous pouvons lire sur chaque œuf comment la poule qui l'a pondu a été **élevée** ? C'est ce que nous allons découvrir dans cet article.[/vc_column_text][vc_single_image image= »2450? img_size= »large » alignment= »center »][/vc_column][vc_row][vc_row][vc_column][vc_column_text]

Comment conserver les œufs ?

Les œufs peuvent se conserver au **frigo** ou à **température ambiante**. Dans tous les cas, pensez à les stocker avec le côté pointu vers le bas, ce qui permet de ne pas compresser la chambre à air qui se trouve du côté plus rond, et aussi d'avoir le jaune bien centré. Pensez aussi à les garder dans une boîte en carton pour éviter les chocs.

Si vous les conservez au frigo, évitez de le placer dans la porte. Mettez-les plutôt sur l'étage du milieu, cela permet qu'ils restent à une température constante. En effet, s'ils sont placés dans la porte, ils sont plus à même de souffrir de changements brusques de température à chaque ouverture de porte.[/vc_column_text][/vc_column][vc_column_text]

Comment tester la fraîcheur des œufs ?

Les œufs sont en général consommables pendant environ **un mois** après leur date de ponte. Tester la fraîcheur des œufs ? Rien de plus simple ! Prenez d'abord une bassine remplie d'eau froide et salée. Plongez-y ensuite vos œufs et attendez quelques minutes. Si vos œufs restent au fond, c'est qu'ils sont frais; s'ils remontent à la surface, il le sont beaucoup moins. S'ils sont entre les deux, pensez à les manger assez rapidement.

Mais comment ça marche ? Il y a une bulle d'air dans l'extrémité la plus ronde de l'œuf. Plus l'œuf vieillit, plus il perd de son humidité, ce qui provoque l'agrandissement de cette poche d'air et donc son flottement dans l'eau.[/vc_column_text]/[vc_column]/[vc_row]/[vc_row]/[vc_column]/[vc_column_text]

Choisir ses œufs selon les conditions d'élevage

Saviez-vous que plus de **70% des œufs vendus et produits dans l'Union Européenne proviennent d'élevages intensifs** ? Ne vous laissez pas berner par les mentions présentes sur les boîtes (extra frais, œufs de ferme...) et décryptez plutôt le code imprimé sur la coquille pour choisir les œufs au mieux.

Depuis 2004, les œufs vendus dans l'Union Européenne présentent tous un code qui permet de savoir où et comment ils ont été produits. Regardez sur les œufs, vous y verrez un code composé d'un chiffre, de 2 lettres et d'une suite de chiffres. Donc, le premier chiffre permet de connaître les conditions d'élevage de la poule qui a pondue cet œuf, les lettres pour le pays d'élevage (FR pour France, ES pour Espagne, etc) et les derniers chiffres représentent le lieu de production et pondoir (selon les pays) et la date recommandée de consommation.

- **Si le code commence par 3 : élevage en cage (en batterie)**

C'est le pire type d'élevage que l'on peut trouver. Les poules qui pondent ces œufs vivent en cage, ne voient jamais la lumière du jour et n'ont même pas l'espace d'étendre leurs ailes. On compte 16 poules par mètre carré, cela fait un espace équivalent à 20 x 30 cm par poule. En d'autres mots, une horreur !

- **Si le code commence par 2 : élevage au sol**

Bon, cette fois, les poules ont un peu plus d'espace et ne sont pas en cage. Elles sont au sol, mais ne voient pas non plus la lumière du jour ou profitent d'air frais, elles vivent sous une lumière artificielle toute leur vie. Avec ce type d'élevage, on compte 9 poules par m², soit environ le double d'espace que l'élevage en batterie.

- **Si le code commence par 1 : élevage en plein air**

Là, on arrive petit à petit vers des conditions d'élevage plus respectueuses... Celles-ci ont le même espace que les poules qui pondent des œufs de catégorie « 2 », mais celles-ci voient la lumière du jour. En extérieur, chaque poule a accès à 4 m² pour se dégourdir les pattes. Elles peuvent donc manger de la végétation et des vers, ce qui leur apporte des oméga 3 et qui fait que les œufs en contiendront aussi.

• Si le code commence par 0 : les œufs bio

Leur nourriture est constituée à 90% d'aliments provenant de l'agriculture biologique. On compte 6 poules par m² et elles ont accès à un terrain de 4 m² par tête lorsqu'elles sont dehors, avec nids et perchoirs. Elles ont accès à l'extérieur pendant un moins un tiers de leur vie.

Je vous laisse un petit tableau récapitulatif par ici :
[vc_column_text][vc_single_image image= »2452? img_size= »full » alignment= »center »][vc_column][vc_row][vc_row][vc_column][vc_column_text]

Choisir des œufs bio : la solution ?

Acheter des œufs bios n'assure malheureusement pas que les poules aient accès à un terrain vert et boisé. Il est possible qu'elles soient en effet en plein air, mais sur un **terrain complètement nu**... Et il ne faut pas oublier que bio ne garantit pas du tout de petits élevages. On reste dans de l'élevage de milliers d'animaux qui vivent environ un an avant d'être abattus.

Dans tous les cas, même pour les œufs biologiques, les poussins sont soumis à l'**épointage** et au **sexage**. Quésako ? L'épointage, c'est le fait de couper la pointe du bec aux poussins peu après leur naissance, généralement avec une lame à haute température. Pourquoi on le fait ? Les poules, même avec le label « bio », sont souvent parquées par milliers d'individus, et toutes ne s'entendent pas avec leur voisine... On leur coupe donc le bec pour éviter les blessures (ou pire). Le sexage, c'est en fait un génocide de genre. Les poussins mâles, qui ne peuvent donc pas pondre, sont gazés, broyés ou tout simplement étouffés dans des sacs poubelle à peine sortis de l'œuf. Un vrai calvaire.
[vc_column_text][vc_column][vc_row][vc_row][vc_column][vc_column_text] Cet article n'a pas pour but de décourager la consommation d'œufs. Mais il me semble essentiel de se rendre compte des conditions dans lesquelles sont produits les aliments que nous mangeons tous les jours. En **avoir conscience**, c'est un premier pas. On peut ensuite **changer ses habitudes**. Par exemple, nous avons décidé, à la maison, de n'acheter que des œufs 0 ou 1. En plus, nous essayons d'en diminuer notre consommation, sans pour autant arrêter d'en consommer. La prochaine étape ? Trouver un petit producteur local peut-être...
[vc_column_text][vc_column][vc_row][vc_row content_placement= »middle »][vc_column][vc_separator color= »mulled_wine » border_width= »3? el_width= »50?][vc_column_text]

Pour lire plus de trucs et astuces

[vc_column_text][vc_column][vc_column][vc_masonry_grid post_type= »post » max_items= »-1? style= »lazy » items_per_page= »4? show_filter= »yes » element_width= »3? gap= »10? orderby= »rand » item= »basicGrid_NoAnimation » initial_loading_animation= »none » grid_id= »vc_gid:1579546368223-174029aa-18d2-4? taxonomies= »111? filter_source= »category »][vc_column][vc_row]

CATEGORY

1. Consommer mieux

2. Trucs et astuces

Categorie

1. Consommer mieux
2. Trucs et astuces

date créée

19/01/2020

Auteur

admin

default watermark