

■ LES ŒUFS ■

Définition

Ce qu'il faut retenir.

- **Les œufs font partie des produits de base** en cuisine, ils entrent dans la composition de nombreuses recettes aussi bien salées que sucrées... La dénomination œuf est réservée exclusivement aux œufs de poule...
- La coquille représente 10 % du poids de l'œuf, le blanc 60 % et le jaune 30 %, ils contiennent de l'eau, des lipides, des protéines, quelques glucides, des vitamines et minéraux. Ces caractéristiques en font un produit intéressant aussi bien d'un point de vue culinaire que nutritionnel, le coût faible doit également être pris en compte...
- Les œufs sont commercialisés extra frais (moins de neuf jours après la ponte ou sept jours après l'emballage) ou frais (après neuf jours)...
- **Les œufs sont fragiles** d'un point de vue microbiologique, les coquilles en particulier véhiculent certains germes, il faut donc être particulièrement vigilant lors des préparations, en particulier veiller au nettoyage des mains avant et après utilisation. Dans certains cas, l'utilisation des ovo-produits est recommandée (œufs commercialisés hors coquilles comme les blancs d'œufs surgelés)...
- Les œufs couramment utilisés en cuisine sont les œufs moyens (60 grammes), l'étiquetage doit apporter toutes les informations commerciales concernant le producteur ainsi que toutes les informations destinées au consommateur et garantir ainsi sa traçabilité, les œufs sont aujourd'hui marqués avec une D.C.R. (date de consommation recommandée)...
- Les œufs sont utilisés en cuisine pour leurs propriétés émulsifiantes et stabilisatrices, liantes, moussantes, colorantes...
- Les œufs sont utilisés entiers ou jaunes seuls ou blancs seuls, ils sont cuisinés entiers et hors coquille, entiers avec coquille ou hors coquille et battus...

