

Le chemin de l'œuf

Impressum

Ce classeur a été actualisé sur la base des précédentes éditions et adapté du classeur "Schule auf dem Bauernhof".

Chaque chapitre du classeur est disponible sous forme de cahier, téléchargeable gratuitement sur le site de l'association romande "L'école à la ferme" : www.ecolealaferme.ch.

Vous pouvez également commander auprès d'AGRIDEA :

- le classeur entier Fr. 42.- ou
- le cahier "A la découverte de la ferme" Fr. 15.-
- chaque cahier thématique Fr. 8.- par cahier

AGRIDEA

Tél. 021 619 44 00 - Fax 021 617 02 61

e-mail : astrid.maillard@agridea.ch

<http://www.agridea-lausanne.ch>

Éditeurs :

Version française :

Développement de l'agriculture et de l'espace rural (AGRIDEA Lausanne)

Jordils 1 / CP 128 - CH-1000 Lausanne 6

en collaboration avec le groupe de travail "L'école à la ferme"

Version allemande :

Entwicklung der Landwirtschaft und des Ländlichen Raums (AGRIDEA Lindau)

8315 Lindau

en collaboration avec le Nationales Forum Schule auf dem Bauernhof – SchuB

Auteur-e-s

Les membres du groupe de travail "L'école à la ferme"

Nicolas Morel, Jane Quillerat, Virginie Eichenberger, Andréa Bory

Responsable

Michèle Zufferey, AGRIDEA Lausanne

Illustrations

Pascal Brugger, Cobalt

Mise en page et graphisme

Corrado Luvisotto, Grafix

Impression

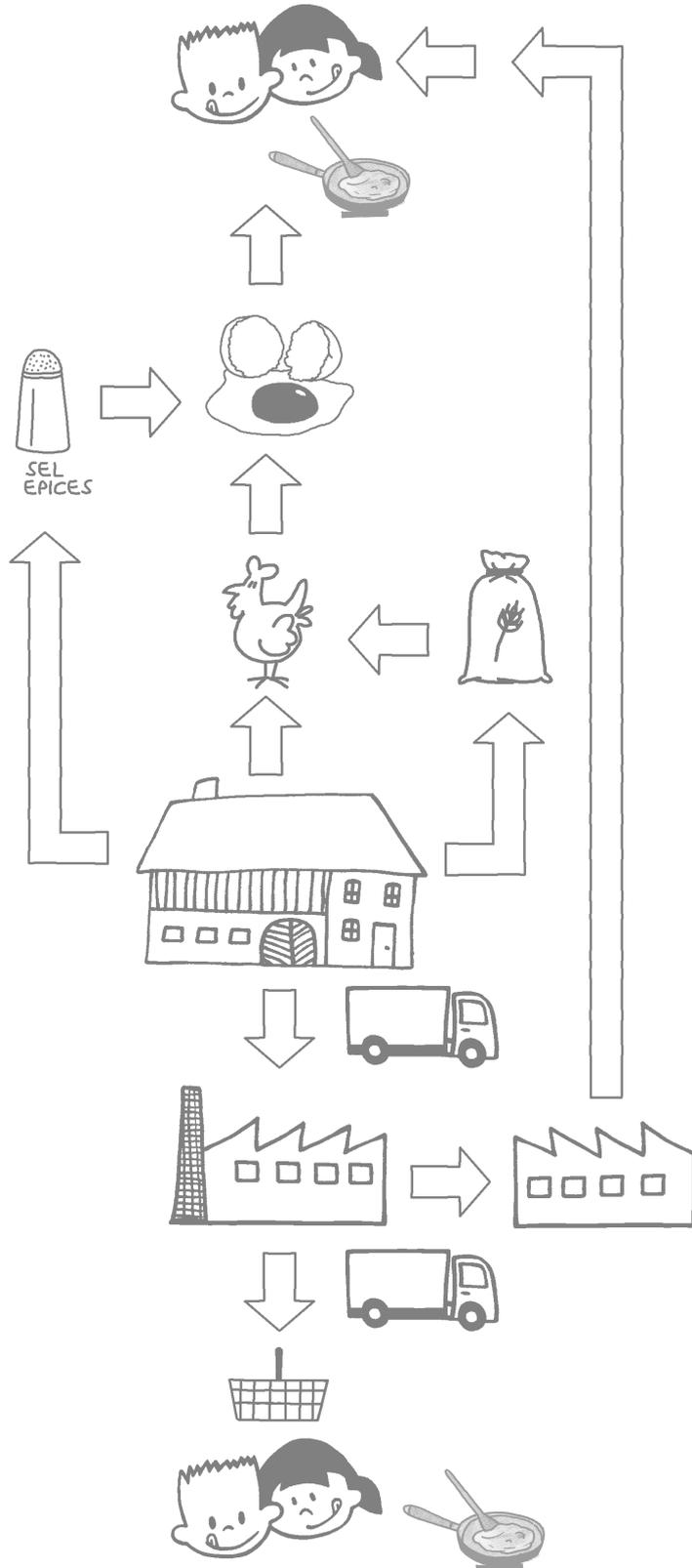
Atelier de reproduction, AGRIDEA

© AGRIDEA 2005

Le chemin de l'oeuf

Le chemin de l'œuf en suivant l'omelette	4
L'œuf dans la nature	5
La basse-cour	6
L'œuf de poule	9
L'alimentation des poules	10
L'élevage	11
La vente	12
La consommation	13
Alimentation	14
Suggestions d'activités	16

Le chemin de l'oeuf en suivant l'omelette



L'œuf dans la nature

L'œuf est le produit de la ponte des oiseaux, mais aussi des reptiles (serpents, tortues, crocodiles et... dinosaures), des poissons (les œufs d'esturgeons font le caviar), des insectes (abeilles, fourmis...).

L'Origine, histoire

Chez les Celtes, les Grecs, les Egyptiens, les Tibétains, les Hindous, les Vietnamiens, les Chinois et les Japonais, on retrouve la même légende d'un œuf qui donna naissance au monde.

Pour les Chinois, l'univers est sorti d'un œuf gigantesque.

Chez les Incas, le père Soleil envoie trois œufs :

- un en or d'où sortent les nobles;
- un en argent d'où sortent les femmes;
- un en cuivre qui engendre le peuple.

Au Japon on dit que l'œuf symbolise les 4 éléments de vie : la coquille représente la Terre, la membrane représente l'air, le blanc représente l'eau, le jaune représente le feu.

Les œufs sont arrivés en France avec les Romains dans les cuisines gauloises devenues gallo-romaines. Clovis faillit en faire une indigestion tant il aimait les œufs durs !

Les Romains ont les premiers développé l'élevage des poules dans leur ferme. Ils connaissaient 6 races de poules différentes. Aujourd'hui, il en existe plus de 100.

Les œufs étaient aussi à l'honneur dans les banquets populaires : pour le couronnement du Pape Clément VI en Avignon, on utilisa 3'250 douzaines d'œufs pour régaler les milliers de convives (combien d'œufs ?).

Charlemagne, célèbre pour avoir inventé l'école, décida aussi que toutes les fermes impériales compteraient au moins cent poules.

L'œuf à Pâques

En France : au XIII^{ème} siècle, le jour de Pâques, les clercs et les étudiants, toujours mal nourris, partaient à la recherche des œufs de Pâques dissimulés dans Paris.

En Suisse : on peignait les œufs de cloches et d'edelweiss et on les accrochait aux arbres.

En Grèce : encore aujourd'hui, il est coutume d'offrir des œufs cuits durs non écaillés et peints en rouge aux membres de sa famille et à ses amis durant ces fêtes.

On dit que durant le Cârême, 40 jours avant Pâques, pour être fidèle à la religion chrétienne, on ne devait pas manger de friandises ou de bonnes choses comme les œufs. Durant cette période, ils étaient conservés et redistribués sous beaucoup de formes différentes le jour de Pâques.

La basse-cour

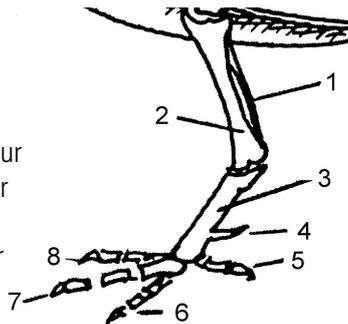
L'ancêtre de la poule domestique est le coq sauvage Bankiva "Gallus gallus" originaire de l'Inde et de l'Asie du Sud-Est. Il en reste encore à l'état sauvage en Inde, en Thaïlande et au Cambodge.

La poule, le coq, le poussin

La poule est un oiseau qui a plus d'aptitudes à marcher qu'à voler. Elle a des pattes résistantes qui correspondent à nos membres inférieurs.

Chaque patte possède quatre doigts terminés par des griffes.

1. Péroné
2. Tibia
3. Tarse
4. Eperon
5. Doigt postérieur
6. Doigt extérieur
7. Doigt médian
8. Doigt intérieur



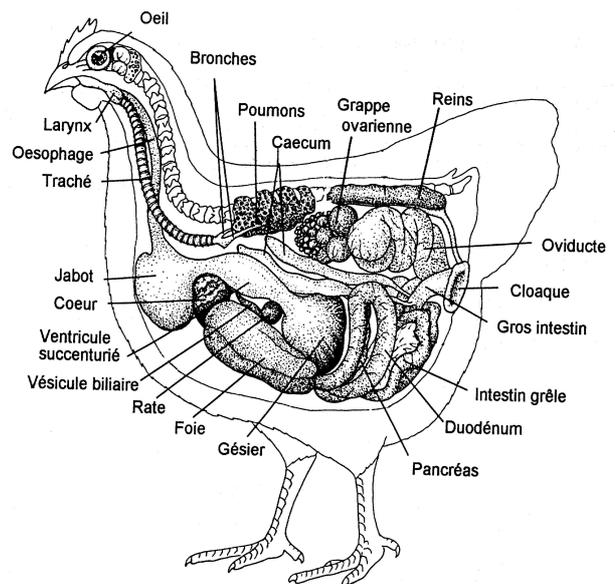
L'appareil digestif de la poule n'est pas le même que celui des mammifères. Il comporte entre autres le jabot, volumineuse dilatation de l'œsophage qui sert à stocker la nourriture ingérée rapidement. Le ventricule succenturié (estomac chimique), assure la digestion chimique des aliments. Le gésier (estomac mécanique), grâce à ses parois musculaires, broie les graines à l'aide des graviers ingérés par la poule en même temps que les aliments.

L'élevage de race pure de volaille est surtout pratiqué comme hobby par des connaisseurs passionnés. Dans les basses-cours fermières, les races pures élevées pour l'agrément peuvent facilement côtoyer des hybrides qui sont des volailles issues de croisements de races ou de lignées différentes.

Les hybrides ont une meilleure rentabilité et ce sont ces animaux qui sont utilisés sur les fermes spécialisées dans la production de volaille. On appelle ces fermes des exploitations avicoles.

Les poules sont élevées soit pour la production d'œufs, soit pour la production de viande. Il faut entre 40 et 80 jours pour qu'un poussin devienne un poulet.

La lumière a une influence directe sur le système hormonal de la poule. Une lumière croissante stimule la ponte. Si l'on désire avoir une production régulière tout au long de l'année avec un petit poulailler à la ferme, il est nécessaire d'avoir un éclairage artificiel lorsque les jours sont courts (hiver). On maintiendra 14 à 16 heures de lumière par jour dès le mois d'août, soit avec la lumière naturelle, soit avec la lumière artificielle.



Source : Aviculture paysanne, Ecole suisse d'aviculture, Zollikofen, 1995

L'oie, le jars, l'oison

L'oie domestique appartient à la grande famille des oiseaux aquatiques et a donc les pattes palmées. Elle a pour ancêtre l'oie cendrée (*Anser anser*).

L'oie monte la garde comme peut le faire un chien. La légende raconte que grâce à leurs cris, les oies sacrées du Capitole alertèrent les Romains d'une tentative d'invasion gauloise qui put être ainsi repoussée.

L'oie adulte pèse entre 4 et 8 kg. Elle a la particularité de "brouter". Grâce à son bec particulier, elle arrache, puis mastique l'herbe. Son élevage nécessite un parcours herbeux.

L'oie confectionne son nid à l'aide de duvet et de débris végétaux. Elle pond entre 10 et 30 œufs (suivant les races).

On distingue deux grandes familles, les oies grasses et les oies à rôtir. Sous le terme oie grasse, on désigne les volailles élevées pour la production de foie gras, de confits ou de gésiers. En Suisse, cette production est interdite. En France, les principales régions de production sont : le Midi-Pyrénées, les Pays de la Loire, le Centre ainsi que l'Alsace. L'élevage de l'oie à rôtir n'est guère pratiqué ni en France et ni en Suisse.

L'oie mue deux fois par an, la première fois en été, la seconde fois en automne. Ainsi, elle produit du duvet. Autrefois, on utilisait également les plumes d'oies pour écrire.

La cane, le canard, le caneton

Les canards domestiques descendent originellement des canards sauvages répandus dans toutes les régions tempérées de l'hémisphère Nord. Le canard est élevé en Chine depuis des millénaires pour sa viande. Au contraire, en Europe on ne sait pas grand chose au sujet de sa domestication. L'élevage de canards nécessite un parcours herbeux, un point d'eau et une mare. En France, l'élevage des canards a connu un véritable essor dans les années 20 grâce à la race Coureur indien qui sont des animaux au corps redressé et à la démarche droite.

La cane pond des œufs en automne et pendant tout l'hiver.

Le canard de Barbarie est un habitué des cours de ferme. Avec son plumage généralement noir et blanc et son bec rouge, il est facilement reconnaissable. Il marche plus qu'il ne vole.

La cane couve deux à trois fois l'an. Elle fabrique un nid avec les plumes de son duvet. Au bout de 30 jours, elle humidifie ses œufs afin que la coquille épaisse ramollisse. A partir de ce jour-là, elle ne retournera plus ses œufs, afin que le caneton ne soit pas étouffé à l'éclosion. Au 35ème jour, les canetons sortent de leur coquille.

Le canard est élevé pour sa chair. Beaucoup d'amateurs élèvent d'autres races de canards pour leur hobby et leur agrément.

La dinde, le dindon, le dindonneau

Les dindes et dindons domestiques descendent du dindon sauvage qui vivait sur les hauts plateaux du Mexique. On doit la découverte de ces oiseaux à Christoph Colomb. Ils pesaient jusqu'à 35-40 kg. Aujourd'hui, les races sont plus légères : le dindon pèse entre 15-20 kg, la dinde entre 6-10 kg.

Dindes et dindons sont dotés d'un dimorphisme sexuel très accentué. Le mâle est grand et son plumage devient brillant et bariolé à la saison des amours. La dinde est plus petite et son plumage est terne. Elle édifie son nid à même le sol avec des débris végétaux et pond 18 à 20 œufs au printemps en une seule fois; une seconde ponte peut avoir lieu à la fin de l'été. L'éclosion a lieu au bout de 28 jours.

Il existe plusieurs races de dindons : blanc (commun), brun, noir, bleu !

On élève la dinde essentiellement pour sa chair.

La pintade, le pintadeau

Cette volaille vit à l'état sauvage en Afrique. Les Romains friands de produits exotiques l'importeront de Namibie et l'appelleront poule de Namibie. La pintade domestique a gardé de ses ascendantes sauvages, l'instinct de se percher et un caractère farouche. Le poids moyen d'une pintade adulte est de 1.2, 1.7 kg. Son plumage est sombre, parsemé de "taches" blanches serrées.

Au printemps, la femelle pond 5 à 20 œufs dans une cuvette qu'elle creuse dans le sol. La pintade aime pondre ses œufs dans un endroit bien caché (buisson ou vieux troncs d'arbres). Les œufs de couleur jaunâtre pointée de rouge-brun éclosent au bout de 27 jours.

On élève les pintades essentiellement pour leur chair.

La France est le premier producteur mondial de pintade.

Quelques chiffres pour une basse-cour fermière

	Poule	Dinde	Pintade	Oie	Canard
Poids de l'œuf en g	60 g	85 g	45 g	160 g	70 g
Durée d'incubation en jour	21 j	28 j	27 j	30-32 j	27-28 j, 35 j cane de Barbarie
*Nombre d'œufs pondus par an (en Ø moyenne)	250-300	20	15	15	150

*Suivant les races, le nombre d'œufs pondus par an varie fortement.

Un œuf d'autruche pèse 1.6 kg, soit 30 œufs de poules. Il est tout à fait comestible. Il faut 20-30 minutes de cuisson pour un œuf à la coque de cette taille.

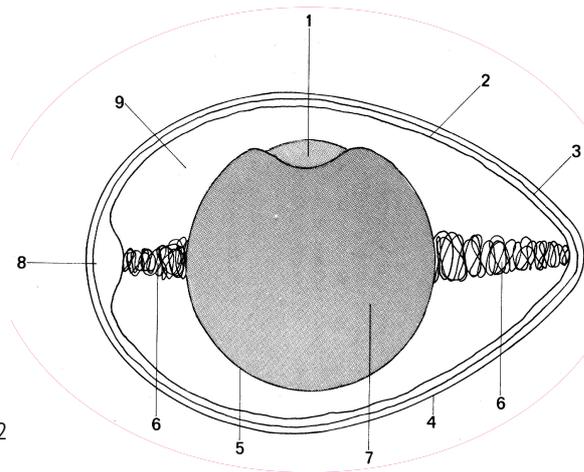
Sur les exploitations agricoles on peut trouver encore d'autres volatiles : des pigeons, des émeus, des nandous et même des autruches.

L'œuf de poule

Il faut environ 25 heures à la poule pour fabriquer un œuf.

1. Cellule reproductrice
2. Membrane coquillière interne
3. Membrane coquillière externe
4. Coquille
5. Membrane vitelline
6. Chalazes
7. Jaune
8. Chambre à air
9. Blanc

Source : Les Poules, Jérôme Sauzé, Rustica, 1982



La poule n'a qu'un seul ovaire, mais à l'âge adulte, elle possède quelques milliers d'ovules appelés ovocytes. Chaque jour, l'un d'eux se développe jusqu'à devenir, en une dizaine de jours, le jaune dit vitellus. Le vitellus mûr est libéré dans l'oviducte, sorte de tuyau de 65 cm dans lequel l'œuf se forme. En quelques heures, le blanc d'œuf se forme autour du vitellus qui tourne sur lui-même pour maintenir le jaune au centre. Puis, les deux membranes coquillières sont élaborées à partir de carbonate de calcium que la poule stocke dans ses os et ses intestins. Les muscles internes de l'oviducte continuent d'agir pour faire tourner l'œuf sur lui-même et uniformiser la coquille.

Il ne reste plus qu'à colorer l'œuf par des pigments contenus dans les sécrétions biliaires et l'évacuer par le cloaque.

C'est la génétique qui détermine la couleur de la coquille : les poules dont le lobe de l'oreille est rouge pondent des œufs à coquille brune, celles dont le lobe est blanc des œufs à coquille blanche.

(cf schéma de la poule p. 6)

Le cycle de la ponte est bien différent pour chaque poule, mais le plus courant pour une bonne pondreuse est d'un œuf par jour pendant trois jours, puis repos d'un jour ou un œuf par jour pendant sept jours, puis repos pendant deux jours.

Une poule peut pondre de 150 à 300 œufs par an.

Sans coq, pas de poussin

La poule pond des œufs même sans coq ! Mais pour que l'œuf donne naissance à un poussin, il faut que l'œuf soit fécondé, c'est-à-dire que le coq s'accouple avec la poule.

Le cloaque sert aussi à recueillir le sperme du coq pour féconder le vitellus. Dans ce cas, l'œuf pondu contient un petit embryon qui va grandir pendant 21 jours à l'abri dans sa coquille bien au chaud sous la poule. On dit que la poule couve. Au bout de 21 jours, le poussin sort de l'œuf en cassant sa coquille avec son bec..

Casse tête...

Et toi, sais-tu de qui de l'œuf ou de la poule est arrivé en premier sur la terre ?

Il faut un œuf pour faire une poule. Il faut une poule pour faire un œuf. Il y a des milliers d'années, qui a été le premier ? L'œuf ou la poule ? Si c'est l'œuf, qui l'a pondu ? Si c'est la poule, de quel œuf est-elle sortie ?

L'alimentation des poules

Comme tous les oiseaux, la poule a un tube intestinal plus court que celui des mammifères, qui exige un aliment facilement assimilable.

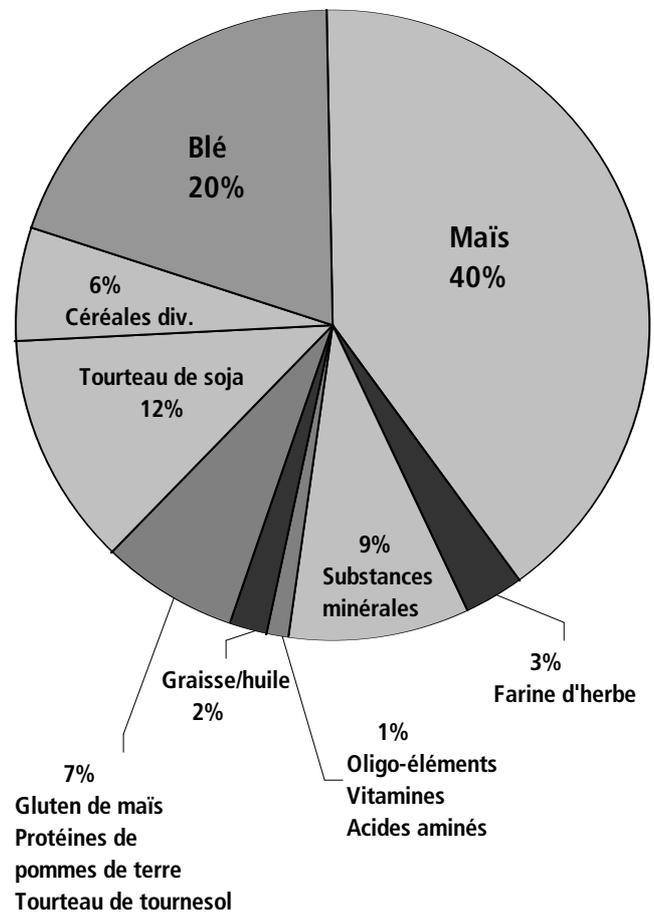
Composition de l'alimentation des poules

La composition de l'aliment est l'un des critères de qualité qui distinguent les producteurs d'œufs suisses. Ce n'est qu'en bénéficiant d'une alimentation irréprochable que les animaux peuvent jouir d'une bonne santé, garder leur vigueur et produire des œufs de haute qualité. C'est pourquoi il convient de composer l'aliment en fonction du genre de poules, de leur âge, du système de garde et du rendement des animaux. A cela s'ajoute le fait que les producteurs d'aliments parviennent aujourd'hui, grâce aux mesures d'hygiène prises dans leur préparation, à en éliminer les germes qui engendrent des maladies.

Une composition optimale de l'alimentation est importante non seulement pour l'animal mais aussi pour l'environnement, car mieux l'aliment est absorbé, moins il en résultera de fumier. Gros acheteurs de céréales indigènes, les aviculteurs sont d'importants partenaires des agriculteurs.

Une poule pondeuse absorbe en moyenne 120 grammes de nourriture par jour. Celle-ci se compose essentiellement de maïs, de blé et de soja. Pour que leur rendement de ponte soit optimal, les poules doivent disposer en permanence d'eau fraîche et propre. Une pondeuse en boit quotidiennement entre 2 et 3 dl.

Il existe également des aliments complémentaires que l'on utilise lorsque l'on donne des grains. On mélange aussi des céréales ou d'autres aliments à l'alimentation de base.



Source : www.gallosuisse.ch

L'élevage

Il existe différents types d'élevage : la volière, le plein air, la production biologique, et le poulailler familial dont la production se limite aux besoins de la famille.

La volière

C'est le système d'élevage le plus répandu en Suisse. Les poules peuvent s'y déplacer et gratter librement au sol, voler d'un niveau à un autre et se reposer sur des perchoirs. Le bien-être des animaux étant devenu une préoccupation réelle, les producteurs donnent aujourd'hui davantage d'espace de promenade aux animaux, que ce soit dans un local protégé des intempéries (jardin d'hiver) ou dans un pré. La garde en plein air jouit indubitablement de la faveur du public. Elle est cependant très exigeante et relativement chère. C'est pourquoi les œufs de poules élevées en plein air coûtent davantage que les autres.

En Suisse, depuis 1992, il est interdit d'élever des poules en cages (batteries).

Exigences relatives au poulailler

Selon le système choisi, un poulailler se compose des éléments suivants, dont certains sont prescrits par le législateur :

- une surface de sol et un parcours suffisamment vastes
- une fosse à excréments recouverte d'une grille
- une surface à gratter
- des perchoirs
- des pondoires
- des mangeoires et des abreuvoirs.

L'atmosphère et l'aération sont importantes. L'air doit être frais mais il faut éviter les courants. Pour le bien-être des animaux, l'humidité ambiante et la température du poulailler doivent être réglés avec précision.

D'autre part, il faut empêcher la propagation de la poussière.

L'activité des poules est déterminée par l'intensité de la lumière. Dans le noir, elles deviennent totalement inactives, tandis que sous une lumière trop intense, elles peuvent avoir un comportement anormal. C'est pourquoi l'éclairage du poulailler doit être parfaitement réglé selon les heures de la journée.

En matière de protection de l'environnement, les producteurs suisses doivent se conformer à des prescriptions sévères. Mentionnons pour commencer la limitation des effectifs : aucune exploitation ne doit compter plus de 18 000 animaux, ce qui signifie que les exploitations "industrielles" ne sont pas autorisées en Suisse. La plupart des exploitations qui comptent jusqu'à 18 000 animaux, les répartissent dans différents poulaillers.

A titre de comparaison, il faut savoir que dans l'Union européenne, il existe de nombreuses exploitations comptant plusieurs centaines de milliers d'animaux! Si l'on considère les problèmes qui peuvent se poser, sur le plan écologique, dans des exploitations aussi importantes, la limitation des effectifs imposée en Suisse est sage. Grâce à cette limitation et aux mesures prises pour éliminer le fumier, les sols et les eaux ne risquent pas d'être exagérément sollicités.

La vente

Après avoir été "mirés" et déclarés en bon état, les œufs sont calibrés suivant leur poids, puis emballés.

Le poids de l'œuf dépend principalement de la race de la poule, du mode de production et de l'alimentation. Plus la poule est âgée, plus ses œufs sont gros. Au début de l'activité de ponte, on trouve beaucoup d'œufs de petite taille, appelés aussi "œufs de jeunes poules". Par la suite, la plupart des œufs seront de grande taille.

Dans le commerce, les œufs sont répartis en classes de poids. De manière générale, on parle de :

- gros œufs (65 g et plus)
- œufs normaux (53 à 65 g)
- petits œufs (moins de 53 g).

Le nombre d'œufs et leur poids minimum doivent figurer sur l'emballage. Le pays d'origine doit être estampillé sur la coquille de chaque œuf. Les œufs suisses portent dès lors la mention "CH" ou "Suisse". Nombre de producteurs font encore figurer sur la coquille, en plus de la date de ponte, le numéro de leur exploitation, facilitant ainsi une éventuelle recherche sur l'origine de l'œuf.

Aux termes de l'ordonnance sur la déclaration des produits agricoles, les œufs importés qui ont été produits dans des batteries de ponte - interdites en Suisse - doivent porter sur l'emballage la mention «élevage en batteries non admis en Suisse».

Les œufs sont vendus soit directement à la ferme ou au commerce de détail, soit vendus à des grossistes et des revendeurs qui les acheminent vers les magasins et les grandes et moyennes surfaces. Le prix des œufs varie en fonction de leur taille et de leur mode de production, ainsi que du pays producteur.

La fraîcheur d'un œuf dépend de facteurs externes tels que la façon dont les œufs sont stockés, la température, l'humidité de l'air et les odeurs ambiantes. Un œuf qui a été stocké correctement en un endroit frais possède une fraîcheur notablement supérieure à celle d'un œuf du même âge qui a été conservé à température ambiante, voire exposé aux rayons du soleil.

Autrefois, pour conserver les œufs quelques semaines, on les enveloppait dans du papier ou on les enfouissait dans du son très sec, du sable ou de la sciure ou on plongeait les œufs dans de la paraffine ou de l'huile. Pour une conservation de plusieurs mois, on les immergeait dans une solution de silicate de soude.

Reconnaître un œuf frais, petit truc

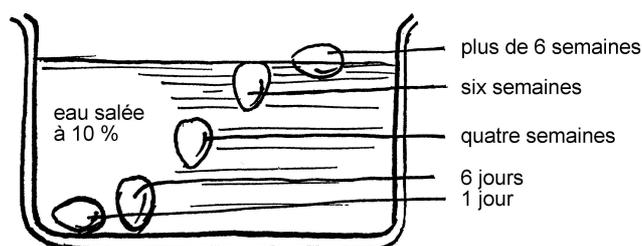
Mirez l'œuf ! Placez-le devant une lampe et regardez à travers.

L'œuf est frais :

- le blanc doit avoir une couleur blanchâtre
- le jaune est bien rond et bien centré
- la chambre à air est petite.

En le cassant dans une assiette bien propre, il suffit de le regarder. Le blanc doit se tenir parfaitement avec le jaune, ne pas s'étaler et surtout ne pas être trop liquide. Le jaune doit rester arrondi, bombé, net.

Plonger l'œuf dans l'eau salée (1 cuillère à soupe de sel par verre d'eau), l'œuf frais reste près du fond. Moins l'œuf est frais, plus il remonte. Si l'œuf flotte à la surface, il est mauvais et doit être jeté.



La consommation

Consommation moyenne :

Suisses :	190 œufs par an par personne.
Allemands :	226 œufs par an par personne.
Français :	260 œufs par an par personne.
Israéliens :	402 œufs par an par personne.

En Suisse, 1'375 mio d'œufs sont consommés par année, dont 50.3 % proviennent de la production indigène. Sur les 190 œufs consommés, 67 le sont sous forme d'ovoproduits.

Les ovoproduits

Les ovoproduits sont l'œuf entier, le blanc, le jaune sous forme liquide, concentrée, séchée ou congelée. Les ovoproduits sont destinés à ceux qui ont besoin de grandes quantités d'œufs sans perdre de temps à les casser : les pâtisseries, les cuisiniers de la restauration, les industriels et les industries agroalimentaires.

- Omelettes prêtes à cuire en berlingots.
- Œufs pochés prêts à l'emploi.
- Œufs pour îles flottantes déjà battus.
- Dorure à l'œuf pour la pâtisserie.
- Œufs durs en barres ou en plaques.
- Œufs en tubes.

Recette de l'omelette

Casser les œufs (2 par personne) dans un récipient. Assaisonner et les battre pour bien les brouiller. Ils deviennent un peu liquides. On verse le tout dans une poêle chaude avec un peu de matière grasse sur un feu vif.

La masse commence à se solidifier tout en restant un peu liquide. On remue en mouvement de va-et-vient dans la poêle. Une fois solidifiée et un peu liquide dessus elle est cuite. Laisser encore 1 minute pour dorer le dessous.

On prend la poêle en l'inclinant, mettre un plat pour que l'omelette vienne se placer au milieu, afin que l'omelette soit pliée en deux.

Recette de l'omelette paysanne

(pour 4 personnes)

Ingrédients :

- 8 œufs
- 30 g de beurre
- 50 g de pommes de terre
- 50 g lard maigre
- 25 g d'oseille

Cuisson : 4 minutes à feu vif.

Préparation :

Mélanger les œufs, quelques lardons rissolés, quelques tranches de pommes de terre sautées au beurre, une pincée d'oseille fondue au beurre. Quand l'omelette est bien cuite d'un côté, la retourner comme une crêpe et la faire glisser sur un plat rond.

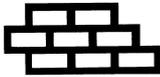
Variantes :

- Omelette au fromage (râpé).
- Omelette bohémienne : œufs, jambon, champignons, truffes, fondue de tomates.
- Omelette basquaise : poivrons verts, tomates pelées et un peu d'ail.
- Omelette aux morilles et aux cèpes.
- Omelette aux truffes.
- Omelette à la fermière : œufs, jambon cru, beurre.
- Omelette au fromage de chèvre.

Alimentation / nutrition

L'œuf est rassasiant, il contient autant de protéines que 2.5 dl de lait ou 40 g de viande de bœuf.

L'œuf peut être considéré comme un aliment à haute valeur nutritive qui est composé de (par ordre d'importance) :

Éléments essentiels	Symbole	Propriété
Protéines		<i>Construisent</i> Permettent de grandir
Lipides (graisses) Seulement contenu dans le jaune		<i>Chauffent et permettent les mouvements</i> Fournissent de l'énergie
Oligo-éléments		<i>Protègent</i> Défendent l'organisme
Hydrate de carbone		<i>Chauffent</i> Fournissent l'énergie

Valeur calorifique (pour 100 g)

Jaune	354 kcal	} 25 % des besoins journaliers
Blanc	48 kcal	
Phosphore	520 mg	
Sel	140 mg	
Fer	8 mg	

La digestibilité de l'œuf dépend de sa fraîcheur, du mode et du degré de cuisson. Un œuf à la coque (cuisson : 3min.), mollet (5min.) ou poché se digère facilement. Un œuf dur (10min.) est de digestion plus longue, car les protéines sont fortement coagulées.

Les vitamines sont contenues essentiellement dans le jaune.

Pour un œuf de 60 g :

Vitamines	Blanc	Jaune
A	/	200 mg/œuf
D	/	1 mg/œuf
E	/	1000 mg/œuf
K	/	20 mg/œuf

L'œuf est donc une mine de vitamines. Une consommation régulière assure des apports intéressants et naturels en vitamines : un seul œuf couvre un quart des besoins quotidiens en vitamines A et D.

Suggestions d'activités

Activités

- Chercher les œufs dans les nids d'une ferme.
- Reconnaître à qui appartiennent les œufs des différentes espèces.
- Chercher dans quel plat cuisiné on ne trouve pas d'œuf.
- Décorer des œufs de Pâques à l'aide d'éléments naturels, pour teindre des œufs (œufs durs) :
 - en rouge : les cuire durs avec des betteraves rouges;
 - en vert avec des épinards;
 - en jaune-brun avec des pelures d'oignons.
- Pour peindre un œuf :
 - faire un trou "de chaque côté" de l'œuf avec une petite aiguille et vider le contenu de cet œuf;
 - le remplir de plâtre avec une seringue;
 - le peindre avec de la peinture à l'eau épaisse; vernir avec un vernis à eau;
 - pour compléter : coller du riz, des pâtes, des confettis.
- Dessiner les différentes volailles présentes sur la ferme.
- Chercher les différentes sortes de plumes.
- Fabriquer une plume pour écrire (plume d'oie conseillée).
- Nourrir les volailles.
- Calculer la grandeur du poulailler, le nombre de poules par m².
- Enumérer différentes sortes d'omelettes.
- Déguster des omelettes avec des ingrédients différents, comparer.
- Faire une omelette.
- Observer et comparer :
 - casser 2 œufs, les cuire dans une poêle;
 - casser 2 œufs, battre les œufs et les cuire dans une poêle.
- Inventer une recette d'omelette originale.

