



C'est surtout dans le jaune d'œuf que sont concentrées les protéines.

### Nutrition

# A quelle sauce manger son œuf?

Pour absorber au **maximum les protéines** contenues dans l'œuf, mieux vaut le consommer cuit.

Texte: Viviane Menétrey

**C**uit, mollet, cru ou à la coque, comment aimez-vous votre œuf? Ceux qui auront répondu «œuf dur» sont les plus chanceux. Car en termes d'absorption des protéines, c'est ce mode de préparation qui est le plus efficace. «Avec un œuf dur, 91% des protéines sont absorbées par le corps tandis que pour un œuf cru, 51% sont digérées, explique Rubens Ferreira Gonçalves, stagiaire à Fourchette verte Genève et étudiant en 3<sup>e</sup> année en nutrition et diététique à la Haute Ecole de santé de Genève.

Pas de quoi alarmer les adeptes de tiramisu pour autant. Car crus ou cuits, les œufs demeurent un apport nutritionnel de qualité, que ce soit en remplacement de la viande ou du poisson, ou tout simplement parce que l'envie d'une omelette vous a saisi.

Pour que l'ovale donne pleinement ses arômes, il est recommandé de le consommer au minimum trois jours après la ponte, poursuit Rubens Ferreira Gonçalves. «Pour une saveur optimale, le mieux est de le manger entre le septième et le quatorzième jour.» A ce stade, le blanc est bien consistant et les chalazes – les deux filaments d'albumine tordus en spirale qui attachent le jaune aux deux extrémités de l'œuf – sont encore visibles. La membrane du jaune est encore résistante et le jaune, par conséquent, bien ferme.

#### La tête à l'envers dans le frigo

Niveau conservation, il est tout à fait possible de laisser les œufs à température ambiante durant les trois premières semaines grâce au dioxyde de carbone et aux enzymes contenues dans le blanc qui jouent

un rôle antibactérien, relève l'étudiant en nutrition et diététique.

**«Mais à partir du 21<sup>e</sup> jour, ils doivent obligatoirement être conservés au réfrigérateur, car les enzymes se sont progressivement estompées.»** Lorsqu'ils rejoignent le frigo, c'est la tête à l'envers et si possible loin des aliments à forte odeur, tel le fromage ou l'ail.

«On peut aussi conserver le blanc d'œuf séparément, mais maximum une semaine, au frigo et dans un récipient fermé. Quant aux jaunes, on peut les garder quelques jours, recouverts d'un peu d'eau pour éviter leur déshydratation.»

Cuits, crus, durs, mollets ou à la coque, les œufs sont bons apprêtés de toutes les manières. L'essentiel étant de respecter la date de ponte et de ne pas oublier de les mettre au frigo après trois semaines. Et d'en faire tout un plat. **MM**

### Savoirs

#### Blanc ou brun?

Qu'est-ce qui fait qu'un œuf sera blanc ou brun?

**Cela ne serait pas, comme on le croit souvent, lié à la couleur du plumage de la poule.** S'il est

vrai que les poules blanches pondent en général des œufs blancs, il est tout à fait possible d'en

voir apparaître **des bruns chez elles ainsi que des blancs chez leurs consœurs brunes.** Selon

les scientifiques, la couleur de la coquille est génétique et résulte d'un facteur héréditaire. **Il faudrait ainsi regarder les oreillons** ces petits lobes situés en biais et un peu en retrait en dessous des yeux des poules.

**S'ils sont rouges, la poule pondrait en général des œufs bruns** et s'ils

sont blancs, des œufs blancs.

Mais attention, cela ne vaut que pour les poules de pure race.

**Sur le plan nutritif et du goût, il n'y a aucune différence** entre les œufs issus de poules blanches ou brunes.



Cette rubrique vous est présentée en collaboration avec Fourchette verte Suisse.