



Pâques, son lapin et ses œufs

Les symboles et les coutumes jouent un rôle important à Pâques: une bonne occasion pour (re)décorer les œufs soi-même afin de donner moins de travail au lapin de Pâques.

TEXTE: JÜRIG LENDEMANN

À Pâques, la plus importante et la plus ancienne fête chrétienne, on fête la résurrection du Christ. Une fête qui clôture les 40 jours du carême, qui commémore la période que Jésus a passée dans le désert. Comme Pâques devait obligatoirement tomber après la Pâque juive, en l'an 325, le Concile de Nicée a fixé la date de la fête de Pâques au dimanche qui suit la première pleine lune du printemps. Comme la Pâque juive, Pâques est donc un jour de fête mobile, dont la date dépend du calendrier lunaire. Le dimanche de Pâques

tombe au plus tôt le 22 mars et au plus tard le 25 avril. Dans de nombreuses langues, le nom de la fête de la résurrection est dérivé de la Pâque juive: pâques en français, pasqua en italien, pasca/pasqua en rhéto-roman et pascua en espagnol. Les mots allemand Ostern et anglais Easter sont eux dérivés d'un point cardinal: «eostro» désigne l'aurore et fait référence au soleil qui se lève à l'est et évoque symboliquement la résurrection du Christ. On a longtemps débattu du fait que le mot pourrait être dérivé du nom de la déesse païenne du printemps Ostara, mais sans certitude scientifique.

Pour fêter la fin du carême

Autrefois, pendant le carême, la consommation de viande, d'œufs – considérés comme de la «viande liquide» – et d'alcool était proscrite. Au XII^e siècle, l'Église institue la bénédiction des œufs: «Benedictio ovorum». Après cela, les œufs pouvaient de nouveau être consommés les jours saints de la fête de Pâques.

Comme les poules pondaient beaucoup à cette période de l'année, les œufs s'accumulaient. On les conservait dans du vinaigre ou en les enfouissant et on s'en servait comme moyen de paiement de la taxe foncière. Les œufs étaient aussi cuits pour les offrir à Pâques et, initialement, le plus souvent peints en rouge pour pouvoir les différencier facilement des œufs crus. Les œufs offerts ont ensuite rapidement été richement décorés avec différentes techniques.

Duel d'œufs

Dans l'ancien temps, l'œuf était un symbole magique de force vitale et de fécondité. La première mention du lièvre comme celui qui apporte les œufs remonte au XVII^e siècle; dans certaines contrées, c'est un autre animal qui endosse ce rôle: le coucou, la cigogne, le coq, la poule ou le renard. Mais le lièvre et son cousin le lapin étant des symboles de fécondité et de renaissance depuis l'Antiquité, Jeannot Lapin est devenu le lapin de Pâques.

Il existe d'innombrables traditions pascales. En Suisse, on aime bien sûr cacher et chercher des œufs décorés ou des œufs et des lapins en chocolat, mais une autre tradition reste aussi bien vivace: l'Eiertütschen, un «duel d'œufs» dans lequel on entrechoque d'abord la pointe puis la base de deux œufs pour voir lequel est le plus fort. À Zurich et alentours, on joue aussi au Zwänzgerle: un adulte jette une pièce de 20 centimes (le Zwänzgerle) sur l'œuf que tient un enfant. Si la pièce reste coincée dans la coquille, l'adulte remporte l'œuf, sinon l'enfant garde la pièce.



Un aliment réhabilité

Riches en cholestérol, les œufs ont été décriés dans les années 1970. Des études plus récentes ont toutefois démontré que le taux de cholestérol n'était que très peu influencé par une consommation raisonnable d'œufs et que ceux-ci n'augmentaient pas le risque de maladies cardiovasculaires.

Les œufs sont riches en nutriments. Leurs protéines sont très intéressantes, car elles sont presque complètement assimilables par l'organisme. Ils sont également riches en précieux acides gras insaturés, en différentes vitamines – A, B₁₂, D, E, acide folique, biotine et niacine – ainsi qu'en fer, en iode et en zinc. Un œuf de taille moyenne apporte entre 80 et 90 calories. Grâce à ses protéines rassasiantes, ils sont compatibles avec une démarche de perte de poids. Leur faible teneur en glucides (0,4g/œuf) en fait les alliés des régimes «low carb».

En Suisse, la consommation d'œufs par habitant (produits à base d'œufs compris) est de nouveau en augmentation depuis cinq ans. En 2021, elle était de l'ordre de 195 œufs, dont un nombre croissant (130) produits dans notre pays. La demande d'œufs de table est néanmoins en recul dans les commerces de détail. Une bonne poule pondeuse donne environ 300 œufs par an.

Par ailleurs, le vaccin contre la grippe est souvent produit à l'aide d'œufs de poule couvés. De nouveaux procédés de production utilisent plutôt des cultures cellulaires de mammifères. <

Pour bien les conserver, les cuire et les décorer

- > **Conservation:** il faut éviter les variations de températures; conservez de préférence les œufs crus au réfrigérateur.
- > Les œufs frais ne développent pleinement leurs arômes qu'après trois à quatre jours; de plus, si vous les cuisez immédiatement, ils seront plus difficiles à écaler. Pour les œufs de Pâques, préférez des œufs de 7 à 14 jours.
- > **Cuisson:** n'utilisez que des œufs dont la coquille est intacte. Les œufs de poules élevées en plein air sont plus solides. Mettez les œufs dans une casserole d'eau tiède et faites chauffer. Quand l'eau commence à frémir, comptez 10 bonnes minutes de cuisson. En cas de cuisson plus longue, une réaction chimique entraînera la formation d'un cercle vert (sulfure de fer) autour du jaune. Il n'altère ni la qualité ni le goût.
- > Ne faites pas refroidir les œufs dans l'eau froide pour éviter que leur coquille ne se fendille et que des particules de peinture et des microorganismes comme les salmonelles ne pénètrent à l'intérieur par ces petites fissures et les quelques 10 000 pores de la coquille.
- > Les œufs de Pâques cuits se conservent entre deux et quatre semaines au réfrigérateur.
- > **Décoration:** les œufs blancs sont plus adaptés pour les couleurs claires. Avant de décorer vos œufs, frottez-les avec un peu d'eau vinaigrée: vous effacerez ainsi la date de consommation recommandée imprimée sur la coquille. C'est aussi un bon moyen de dissoudre le calcaire de la coquille pour une meilleure tenue des couleurs.
- > Les œufs aux motifs naturels sont du plus bel effet: posez de petites feuilles sur la coquille et enveloppez l'œuf dans un vieux bas en nylon.
- > Pour colorer vos œufs, vous pouvez utiliser une large palette de pigments naturels: bois de campêche, cochenille, curcuma, fleurs de mauve, maté, betteraves rouges, rooibos, santal, thé noir, coquilles de noix ou pelures d'oignon. Vous en trouverez certains en pharmacie.
- > Laissez tremper les matériaux durs 1 à 2 jours, puis faites les bouillir au moins 30 à 40 minutes dans une vieille casserole en émail, laissez refroidir et filtrez.
- > Placez les œufs dans la décoction obtenue – laissez-les y plusieurs heures selon l'intensité de couleur souhaitée.
- > Sur des œufs uniformément teints, vous pouvez facilement faire des motifs avec une plume et du vinaigre ou du jus de citron, car ces acides naturels éclaircissent les couleurs.
- > Pour terminer, frottez vos œufs avec un peu de beurre, d'huile ou une couenne de lard: vous leur donnerez ainsi un joli brillant et refermerez leurs pores pour pouvoir les conserver plus longtemps.