



Au commencement naquit l'œuf

Poule ou œuf?

Selon la légende, l'œuf (du monde) apparut en premier. En tant qu'aliment, l'œuf emblématique est sur toutes les lèvres surtout à Pâques.





Certaines races de poules pondent plus de 300 œufs par an.

TEXTE: JÜRIG LENDEMANN

I Dans les mythes de la création des Indiens, des Chinois, des Japonais, des Babyloniens, des Égyptiens, des Grecs, des Finlandais et d'autres peuples, le monde est né d'un œuf. De lui a émergé l'univers, souvent sous la forme d'un dieu tout-puissant masculin-féminin ou de jumeaux. La physique moderne a également recours au symbole de l'œuf: elle désigne l'un des états originels possibles de l'univers avant le Big Bang comme un «œuf cosmique».

Une coquille dure, un contenu riche en nutriments

D'un point de vue de l'évolution, l'œuf est ancien, très ancien. Il y a 600 millions d'années, les êtres vivants ont commencé à pondre des œufs. Environ 400 millions d'années plus tard, lorsque les amphibiens ont conquis la terre, les premières coquilles d'œufs se sont développées. Elles étaient encore molles et résistantes, comme les œufs de la plupart des reptiles actuels, tels que les serpents, les tortues et les lézards. Plus tard, les coquilles (carbonate

de calcium) dures des crocodiles et des oiseaux ont permis aux animaux de quitter leurs petits pendant de courtes périodes pour aller chercher de la nourriture ou pour s'enfuir.

La coquille d'un œuf de poule ne fait que 0,3 à 0,4 millimètre d'épaisseur, mais grâce à sa forme, l'œuf est non seulement très résistant – il ne peut pas être écrasé d'une seule main –, mais sa forme ovale l'empêche également de rouler.

Un œuf de poule contient tout ce dont un poussin a besoin pour se développer jusqu'à ce qu'il se libère. «Tout le monde le sait, qui que ce soit, l'œuf est sain et fortifiant», écrivait jadis Wilhelm Busch. Le terme «tout le monde» ne désigne pas seulement des humains, mais aussi des prédateurs tels que les renards, les fouines, les rats laveurs, les corbeaux et les corneilles.

Des protéines de haute qualité

Un œuf de poule contient de l'eau (76%), des protéines (12,6%), des matières grasses (9,8%), très peu de glucides (0,3%) ainsi que tous les micronutriments importants, à l'exception de la vitamine C. Les œufs sont de bons fournisseurs

de vitamines A, B₂, B₁₂, d'acide folique (également une vitamine B), de vitamines D, E, K, ainsi que de fer, de potassium, de calcium, de phosphore, de fer, d'iode, de sélénium et de zinc.

Il convient de souligner la haute valeur biologique des protéines: elles peuvent être assimilées à 100% et servent donc de valeur de référence. De plus, les protéines rassasient – idéal pour perdre du poids. Conseil: si les protéines des œufs sont combinées avec celles des pommes de terre dans un rapport de 35 à 65 pour cent, la valeur des protéines passe à 136 pour cent.

En raison de leur teneur élevée en cholestérol, les œufs ont longtemps été soupçonnés d'être un facteur de risque pour les maladies cardiovasculaires. «Les œufs de poule fournissent certes beaucoup de cholestérol, mais cela n'influence guère le taux de cholestérol», écrit le Centre fédéral allemand de nutrition. «Sur la base des connaissances scientifiques actuelles, il n'est toujours pas possible de dé-



**Chaque seconde,
34 880 œufs sont
consommés dans
le monde.**



Œufs: plus d'informations

- > Les races de poules les plus productives sont celles qui pondent des œufs blancs ou bruns. Une telle poule pond plus de 300 œufs par an. Les races de poules très anciennes pondent aussi des œufs de couleur différente, tels que des œufs bleus, jaunes et roses.
- > L'alimentation et la couleur du plumage n'ont aucune influence sur la couleur des œufs de poule; celle-ci est déterminée génétiquement.
- > Dans l'eau, les œufs frais coulent au fond et y restent, les œufs anciens se redressent, et les très vieux peuvent flotter vers le haut. La raison en est que la chambre à air de l'œuf s'agrandit avec le temps, car l'eau s'évapore à travers les quelque 10 000 pores de la coquille.
- > Les œufs doivent être conservés au réfrigérateur, car les salmonelles ne se multiplient guère en dessous de 6 °C. Les jaunes d'œufs coagulés ne présentent pas de risque de salmonellose.
- > En Suisse, la consommation moyenne par habitant est de 195 œufs par an.
- > Pendant la pandémie de coronavirus, la consommation d'œufs en Suisse a fortement augmenté. En 2022, elle a atteint un sommet de 1145 millions d'œufs (+7,7%). 519 millions d'œufs supplémentaires ont été importés, avec une tendance à la baisse.
- > Selon l'Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO), 34 880 œufs sont consommés chaque seconde dans le monde, soit plus de 100 milliards par an.
- > Les œufs peuvent provoquer des allergies chez les nourrissons et les jeunes enfants sensibles.
- > La Journée mondiale de l'œuf a été créée en 1996 et aura lieu cette année le 11 octobre.
- > Les œufs de Pâques sont des particularités cachées dans les programmes informatiques et les médias. Tapez «do a barell roll» dans Google et voyez ce qui se passe.

duire une limite supérieure pour la consommation d'œufs. Mangés avec modération, les œufs peuvent compléter les menus et faire partie intégrante d'une alimentation équilibrée».

Le dimanche de Pâques tombe le 31 mars

L'œuf n'est pas seulement un symbole de vie, mais aussi de la résurrection du Christ, raison pour laquelle il a été intégré dans le mysticisme Pascal.

Le nom de Pâques (Eastern en anglais) ne remonte pas, comme on le pensait autrefois, à la déesse germanique du printemps Ostara, dont l'existence est mise en doute par les chercheurs. Mais peut-être à Austrō, la déesse germanique de l'aurore, ou à la direction du soleil levant: l'est. Dans la plupart des langues européennes, le pas-cha araméen ressemble à: Pâques, Pasqua, Pasua, etc. Selon la Bible, la résurrection du Christ a eu lieu au moment de la fête juive de Pessah. Cette date a été fixée lors du concile de Nicée en 325, au premier dimanche après la pleine lune de printemps. Pâques est donc une fête mobile.

Pendant la période de jeûne de 40 jours précédant Pâques – qui commence avec le mercredi des Cendres – il était autrefois interdit de consommer non seulement de la viande, mais aussi des œufs, considérés comme de la «viande liquide». C'est pourquoi, pour être mieux préservés, les œufs pondus à cette pé-

Sources/Informations:

- Centre fédéral allemand de nutrition, www.bzfe.de > Brochure «ŒUFS» > Ingrédients
- Œufs - Fiche d'information sur les aliments
- À la recherche des secrets de cuisine
- GalloSuisse
- Base de données suisse sur les valeurs nutritives

riode étaient non seulement conservés et enterrés, mais aussi cuits durs et marqués de couleur. On pouvait ainsi les distinguer des œufs frais lorsqu'on les offrait.

Des œufs de Pâques de toutes les couleurs

Si, au début, les œufs durs étaient marqués de rouge, ils ont rapidement été colorés, peints et décorés avec art. En outre, les jeux et les coutumes les plus divers se sont développés autour des œufs de Pâques.

Teindre les œufs: Les œufs de 14 jours sont idéaux pour la coloration. Brèves instructions: laver les œufs avec de l'eau vinaigrée avant de les colorer. Placer des feuilles de plantes sur les œufs et les fixer avec un morceau de collant en nylon. Les pelures d'oignon et de noix, ainsi que d'autres parties de plan-

**«Chacun le sait,
qui que ce soit,
l'œuf est sain et
fortifiant.»**

Wilhelm Busch



tes comme le bois de campêche vendu en pharmacie, conviennent pour la coloration. Temps de cuisson: 10 minutes; ne pas refroidir les œufs après la cuisson. Pour finir, frotter les œufs avec un morceau de couenne de lard, du beurre ou de l'huile.

Comment différencier les œufs: Les œufs de jeunes poules ont une coquille plus épaisse que celle de poules plus âgées. La raison: les jeunes poules peuvent mieux ingérer le calcium contenu dans la nourriture de la coquille, et pondre des œufs plus petits. <