



Les erreurs à ne plus commettre avec les œufs



Avez-vous cassé vos œufs de la bonne manière ?

iStock

Morceaux de coquille dangereux tombés dans la préparation, date de péremption, mode de conservation... Trois experts passent en revue les erreurs les plus courantes que nous commettons tous avec les œufs.

Savoureux et économique, l'œuf plaît aux petits et aux grands. 84 % des Français en consomment au moins une fois par semaine selon le CNPO (Comité national pour la promotion de l'œuf) (1). Dans le top 3 des préparations préférées : l'œuf au plat, l'omelette et l'œuf à la coque. Mais si la précieuse coquille fait l'unanimité, on se pose souvent des questions sur sa conservation, son utilisation et sa cuisson, sachant qu'elle peut présenter des risques sanitaires. Voici trois erreurs à ne plus reproduire.

Ne pas les garder au frais

Pour la conservation des œufs, il existe deux écoles : à l'ancienne, dans le placard ou bien au frais. Quand on ne dispose pas de garde-manger ou de cave à vin chez soi, le réfrigérateur est vivement recommandé. Comment les conserver, une fois au frais ? «Laissez les œufs dans leur boîte et loin de tout aliment odorant : la coquille est poreuse, cela peut donner un goût désagréable», explique Franklin Reinhard, gérant du restaurant Eggs and Co (2).

Ne pas se méfier de la coquille, véritable nid à bactéries

Tout lisse, tout propre l'œuf ? Faux. C'est l'une des erreurs d'hygiène que l'on commet tous, sous-estimer la saleté de la coquille. Contrairement à ce qui se pratique aux États-Unis, en France la coquille n'est pas lavée après la ponte. Cela permet d'éviter que des bactéries ne se glissent à l'intérieur de l'œuf. De même, on prend le temps d'observer l'œuf avant de le cuisiner. Si la coquille est fêlée, on ne prend pas de risque de contamination : on jette l'œuf à la poubelle. Pour Didier Desert, chef à l'Ambassade d'Auvergne et membre



[Visualiser l'article](#)

de l'Association française des maîtres restaurateurs (3), l'erreur à ne plus faire consiste à «casser l'œuf sur le côté tranchant de la poêle». Et pour cause, si des morceaux de coquille tombent dans la préparation, ils risquent de la contaminer. «Le bon geste pour casser un œuf, c'est à plat sur le plan de travail», explique le professionnel. Un coup de main à prendre, donc.

Tricher avec la DLC Comment décrypter le code imprimé sur la coquille ?

Le premier chiffre indique le mode d'élevage : 0 pour les bio, 1 pour ceux qui proviennent d'élevages en plein air, 2 au sol et 3 en cage. Ensuite, le code ISO précise la provenance : «FR» pour la France par exemple.

Les œufs sont la première cause d'infection alimentaire d'origine bactérienne, on ne joue donc pas avec la DLC (date limite de consommation). Pour savoir s'il est encore bon (si la date s'est effacée ou s'ils viennent «du jardin»), Franklin Reinhard recommande l'astuce du verre d'eau froide : «Plongez-le, si l'œuf coule il est encore bon, s'il flotte on le jette !». Le calendrier de consommation idéal d'un point de vue gustatif ? «Une semaine après la ponte, si on l'apprécie à la coque ou en cocotte, deux semaines pour une omelette, trois semaines pour un gâteau», poursuit notre expert. Et si un dimanche, vous avez une furieuse envie d'œuf à la coque, mais que votre boîte a été achetée il y a deux semaines ? «La texture sera plus liquide mais vous ne serez pas malade», nous rassure Cyril Gaidella, champion de France du dessert et formateur à l'École hôtelière Mederic (4). «De même, les œufs de catégorie 3 ne se conservent pas moins bien que les œufs bio. D'un point de vue sanitaire, toutes les catégories se valent», poursuit-il. En revanche, pour ce qui est du goût et des conditions d'élevage, c'est une autre histoire.

(1) Selon une étude du CNPO, à retrouver sur [Oeuf-info.fr](#).

(2) Eggs & Co, 11 rue Bernard Palissy, 75006 Paris. Tél. : 01 45 44 02 52.

(3) Ambassade d'Auvergne, 22 rue du Grenier-Saint-Lazare, 75003 Paris. Tél. : 01 42 72 31 22.

(4) École hôtelière de Paris-CFA Médéric, 20 rue Médéric, 75017 Paris. Tél. : 01 42 12 62 12.