



TARIF BLEU *

0.17€/UNITÉ

TARIF JAUNE *

0.30€/UNITÉ

TARIF ROSE *

0.36€/UNITÉ

Tarif producteur : 0.33€/l'œuf*

label bio certifiant que le produit est cultivé en agriculture biologique

Oeufs bio de poules élevées en plein air. Catégorie A

* Tarif au 11/03/2025



origine: Masny, Hauts-de-france

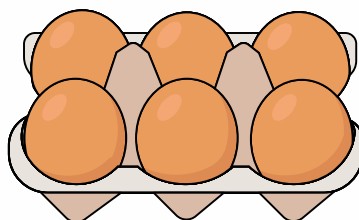
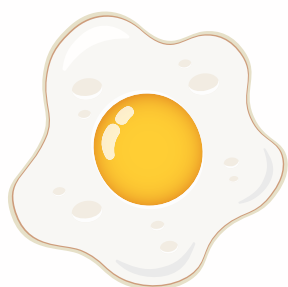


Producteur: Ludovic Williot, les chtites poules

QU'EST-CE QU'ON MANGE#3 :


TOUT SAVOIR SUR LES OEUFS

au catalogue VRAC, nous proposons des oeufs issus de poules élevées en plein air et en agriculture biologique.
Quelle différence entre les oeufs bio et ceux qui ne le sont pas ?
Comment les reconnaître ?
Quels impacts sur l'environnement et sur nos santés ?
Cette fiche vous permettra d'en savoir plus !






LES OEUFS BIO : Quelles différences avec les oeufs issus de l'agriculture conventionnelle ?

Quels bien faits des oeufs bio pour ma santé ?





 Les oeufs sont une excellente **source de protéines complètes** : leurs protéines contiennent tous les acides aminés essentiels dont nous avons besoin pour le bon fonctionnement de l'organisme, de la réparation des tissus à la croissance.

Plus particulièrement, les oeufs issus de poules élevées en **agriculture biologique** présentent **de nombreux avantages nutritionnels par rapport aux oeufs issus d'agriculture conventionnelle** :

-  Les oeufs bio sont généralement plus riches en **acides gras oméga-3**, notamment si les poules ont accès à des pâturages et sont nourries avec des graines de lin. Ces acides gras sont essentiels pour **la santé cardiovasculaire et le bon fonctionnement du cerveau**.
-  Les oeufs bio sont souvent **plus riches en certaines vitamines** (A, E et les vitamines du groupe B), ainsi qu'en **minéraux comme le sélénium** qui **participe à la défense immunitaire**.
-  Les poules élevées en plein air et nourries avec une alimentation biologique sont **moins exposées aux substances chimiques** présentes dans les élevages intensifs. Ainsi, les oeufs bio contiennent **moins de résidus de pesticides et d'autres contaminants**.

Qu'est-ce que ça change pour l'environnement ?

Les oeufs vendus chez VRAC sont issus de l'agriculture biologique. Cela signifie qu'ils respectent le cahier des charges européen de l'agriculture biologique, dont les principales caractéristiques sont :

-  **L'alimentation des poules doit être bio** et ne peut pas contenir d'acides aminés de synthèse ni de facteurs de croissance de synthèse.
-  Chaque poule doit disposer d'**au moins 4m2 en plein air durant au moins un tiers de leur vie**.
-  Les bâtiments et les extérieurs doivent être organisés pour le **bien-être des poules**. Ils ne peuvent pas accueillir plus de 3 000 poules et plus de 6 poules/m2 au sol, tandis que les poules élevées en cage sont en moyenne 50 000 par bâtiment et ont 750cm2 chacune, ce qui revient à plus de 13 poules par m2.
-  Pour prévenir le surpâturage, la pollution et l'érosion, le nombre et la densité des poules font l'objet de limitations.

Les oeufs bio assurent donc davantage de bien-être animal et favorisent la santé des sols et de l'air par rapport aux oeufs issus de l'agriculture conventionnelle.

Comment reconnaître les oeufs bio ?

Sur la coquille des oeufs, une suite de lettres et un chiffre permet de connaître **le pays de provenance** (FR pour France), et **le mode de production des oeufs**, selon le code suivant :

- 0 = oeufs de poules élevées en plein air en agriculture biologique
- 1 = oeufs de poules élevées en plein air
- 2 = oeufs de poules élevées au sol
- 3 = oeufs de poules élevées en cage



Le lieu exact de ponte est également identifiable sur la coquille par une suite de lettres et de chiffres : c'est le numéro d'identification du producteur octroyé par l'Agence fédérale pour la sécurité de la chaîne alimentaire, l'Afsca.

Il est important de vérifier le tout premier chiffre indiqué sur la coquille pour s'assurer du mode de production des oeufs que l'on consomme.

Qui produit les oeufs vendus à VRAC ?

C'est à Beuvry qu'est installé François Soudan pour son activité de production d'oeufs bio.

C'est une activité familiale, qui existe depuis 1996, soit depuis 29 ans ! François et son associée et épouse Marie ont environ 1000 poules sur leur exploitation.



Crédit photo : La voix du Nord

Comment bien conserver les oeufs ?

Il est préférable de conserver les oeufs à température ambiante, dans leur carton d'origine. En Europe, il est interdit de laver des oeufs avant de les vendre.

Ainsi, ils conservent leur "cuticule" barrière naturelle contre les bactéries, et notamment, la salmonella, ce qui permet de les conserver à température ambiante.

Si vous les conservez au frigo, laissez les dans leur emballage d'origine ou dans une boîte.

Cela permet de prévenir l'absorption des odeurs et des saveurs d'autres aliments par les milliers de pores présents sur la coquille des oeufs.

Placez de préférence les oeufs à l'intérieur du frigo, et non dans la porte du réfrigérateur.

Chaque ouverture de la porte provoque des variations de température néfaste pour la conservation des oeufs.

Les oeufs se conservent mieux la pointe vers le bas, cette position évite de comprimer la chambre à air



Comment savoir si un oeuf est toujours comestible ?

Plongez-le dans un verre d'eau et observez :

Si l'oeuf flotte et reste à la surface : il n'est plus comestible !

S'il tombe directement au fond du verre : il est très frais

S'il flotte entre le fond et la surface : il peut être consommé mais devra être cuit longtemps (oeuf dur, ou dans un gâteau par exemple).

Les défis de VRAC

Le petit-déjeuner n'est pas forcément synonyme de sucré !

Un matin, **remplacez votre petit-déjeuner habituel** par un oeuf sous la forme de votre choix, et **observez comment cela joue sur votre faim au long de la journée.**

Il existe des alternatives aux oeufs dans la pâtisserie : pour une texture semblable aux **blancs en neige**, battre au fouet de l'**aquafaba**, l'eau de cuisson des légumineuses.

Pour remplacer la texture **d'un oeuf entier** dans d'autres préparations sucrées, mélanger 1 cuillère à soupe de graines (CàS) de lin moulues à 2 CàS d'eau et laisser gonfler 5 minutes. **Testez dans votre prochain gâteau** et voyez si vous appréciez !