

Prenez des 0 et des 1 mais jamais des 2 et des 3



Depuis le 1er janvier 2004, chaque œuf doit comporter (généralement avant les lettres FR pour France) un chiffre spécifiant le mode d'élevage.

Jusqu'à présent je portais une attention quasi malade à la seule date limite de fraîcheur. Et je faisais même des calculs compliqués pour remonter de la date de fraîcheur jusqu'à la date de ponte... Mais maintenant je découvre l'horrible vérité : la date de fraîcheur c'est peanuts ! Ce qui est important ce sont les chiffres de 0 à 3. Ainsi 3 signifie, tenez vous bien, un élevage en cage avec 18 poules au mètre carré. Vous avez bien lu : 18 poules au mètre carré dans une cage ! Pour que vous arrêtez d'acheter des boîtes d'œufs de ces entreprises tortionnaires, je vous donne ci-dessous le tableau des quatre codes pour que vous ne preniez plus que des 0 et des 1.

Merci pour elles !

œufs de poules élevés en plein air (agriculture bio)	0	Au moins 2,5 m ² de terrain extérieur par poule et alimentation bio
œufs de poules élevés en plein air	1	Au moins 2,5 m ² de terrain extérieur par poule
œufs de poules élevés au sol	2	Elevage intensif (à l'intérieur mais sans cage) avec 9 poules par m²
œufs de poules élevés en cages	3	Elevage en cage avec 18 poules par m²

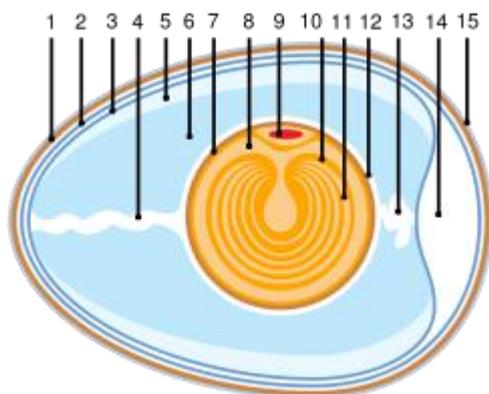
D'après WIKIPEDA :

En Europe, un code est obligatoirement imprimé sur la coquille des œufs.

- Le premier chiffre désigne le mode d'élevage :
 - 0 pour les œufs issus de l'[agriculture biologique](#) ; Les poules peuvent aller à l'extérieur.
 - 1 pour les œufs issus de poules élevées en plein air ; Les poules peuvent aller à l'extérieur.
 - 2 pour les œufs issus de poules élevées au sol ; Les poules sont enfermées dans un bâtiment.
 - 3 pour les œufs issus de poules élevées en cage, ou [élevage en batterie](#). Les poules restent enfermées dans des cages et disposent au minimum de 550 cm². Elles prennent des antibiotiques (cela n'est pas prouvé) et peuvent avoir le bec sectionné. À partir de 2012, les cages de batteries devront avoir au minimum 750 cm² mais cela ne suffira pas à fournir aux poules un espace vital suffisant
- Les 2 lettres suivantes correspondent au code du pays :
 - FR pour la France,
 - BE pour la Belgique,
 - CH pour la Suisse,
 - etc.
- Les derniers caractères identifient le numéro du producteur (et donc le lieu) et éventuellement le numéro du pondoir en plus.

Le code n'est pas obligatoire quand on achète les œufs directement sur le lieu de production.

Coupe d'un œuf de [poule domestique](#) : le jaune, au centre, est entouré par le blanc



1. Coquille calcaire
2. Membrane coquillière externe
3. Membrane coquillière interne
4. [Chalaze](#)
5. [Blanc d'œuf](#) (ou albumen) externe (fluide)
6. Blanc d'œuf (ou albumen) intermédiaire (visqueux)
7. Peau du jaune d'œuf (ou [vitellus](#))
8. [Jaune d'œuf](#) (ou vitellus) formé
9. Point blanc (cicatricule) puis embryon
10. Jaune d'œuf (ou vitellus) jaune
11. Jaune d'œuf (ou vitellus) blanc
12. Blanc d'œuf (ou albumen) interne (fluide)
13. Chalaze
14. Chambre à air
15. Cuticule

Œuf frais entier cru²

Valeur nutritionnelle
moyenne pour 100 g
(88 % consommables)

Eau	75,8 g
Valeur calorique	615 kJ (147 kcal)
Protides	12,6 g
Glucides	0,8 g
Lipides	9,9 g (37 % saturés, 46 % mono-insaturés, 17 % polyinsaturés)
Vitamine A	140 µg (139 µg rétinol, 350 µg carotènes)
Vitamine E	1 mg
Vitamine K	0,3 mg
Vitamine B1	0,07 mg
Vitamine B2	0,48 mg
Vitamine B3	0,1 mg
Vitamine B5	1,4 mg
Vitamine B6	0,14 mg
Vitamine B9	47 µg
Vitamine B12	1,3 µg
Cendres	0,9 g
Fer	1,8 mg
Calcium	53 mg
Magnésium	12 mg
Phosphore	191 mg
Potassium	134 mg
Sodium	140 mg
Zinc	1,1 mg
Cuivre	0,1 mg
Sélénium	31,7 µg
Iode	53 µg