



La France est le premier producteur européen d'œufs, avec 14,4 milliards d'œufs pondus en 2010 par environ 46 millions de poules réparties dans 2 100 exploitations. S'ils font partie de l'alimentation de base, tous ne se valent pas : entre les œufs de poule élevées en batterie et les œufs bio, il y a un monde ! Alors, comment bien les choisir ?

### Savoir décrypter la coquille !

Règle d'or en matière d'œufs : se fier au code inscrit 0, 1, 2 ou 3 sur la coquille, plutôt qu'à l'emballage ! Certains sont trompeurs avec leurs jolies photos de champs ou de près...

✔ **Code 0** : œufs de poules élevées en plein air, selon les principes de l'Agriculture Bio

- Poules nourries avec minimum 90% d'alimentation bio
- Nombre de poules limité, abris et végétation à disposition
- Portent la mention "œufs de poules élevées en plein air" + logo AB

✔ **Code 1** : œufs de poules élevées en plein air

- Poules ayant accès à l'extérieur en journée et disposant d'au moins 4m<sup>2</sup> de végétation
- Portent la mention "œufs de poules élevées en plein air"

👉 **Code 2** : œufs de poules élevées au sol

- Poules qui ne verront jamais la lumière du jour
- Portent la mention "œufs de poules élevées au sol"

✖ **Code 3** : œufs de poules élevées en cage

*Cages conventionnelles* : 4 ou 5 poules par cage, leur laissant à chacune une surface équivalant à une feuille A4

*Cages « aménagées »* : jusqu'à 60 poules par cage, comprenant perchoir, nid artificiel et coin litière

- Portent la mention « œufs de poules élevées en cage », souvent en petits caractères !
- Représentent **75% des œufs** vendus dans l'Union européenne

Les deux lettres suivant le code indiquent **le pays d'origine des œufs**, « FR » pour la France, « BE » pour la Belgique... ex. 0-FR-9017 est un œuf bio produit en France.



### Attention aux pièges

Des mentions type « œufs frais » ne veulent rien dire : tous les œufs sont frais, ils ne sont retirés de la vente qu'après 28 jours.

Les mentions « œufs de ferme » ou « œufs datés » ne garantissent rien non plus tout comme le label « œufs de basse cour » .

Les œufs achetés sur le marché ne font pas exception : ils peuvent très bien provenir de batteries ! **Toujours vérifier le code et choisir 0 ou 1**

### Astuce : vérifiez la fraîcheur

Encore bon ? Pour contrôler la fraîcheur d'un œuf, **plongez-le dans un saladier d'eau** : s'il reste au fond, il est encore frais ; si la pointe va vers le haut, il faut le consommer de suite ; s'il flotte, ne surtout pas le manger