



Fiche de renseignements

Conseils Sur La Salubrité Des Œufs

Les œufs sont bons pour vous, mais, comme tout autre aliment, ils doivent être manipulés avec soin! Bien qu'on trouve rarement des salmonelles dans les œufs au Canada, il faut faire preuve de prudence. Suivez les conseils suivants des experts canadiens de la salubrité des aliments.

Cuisinez les œufs de façon sécuritaire

- Lorsque vous servez des œufs à des groupes à risque élevé, comme les jeunes enfants, les personnes âgées, les femmes enceintes et les personnes ayant un système immunitaire affaibli, assurez-vous qu'ils soient bien cuits. Les œufs crus ou mal cuits peuvent contenir des salmonelles et d'autres bactéries qui peuvent vous rendre malade.

Choisissez les œufs avec soin

- Achetez seulement des œufs réfrigérés de catégorie A
- Vérifiez la coquille! Elle doit être propre et intacte.
- Vérifiez la date « meilleur avant » sur l'emballage. Si aucune date n'est indiquée, ne gardez pas les œufs plus de trois à quatre semaines.
- Achetez les œufs et les autres aliments froids en dernier.

Manipulez les œufs tout en veillant à la propreté

- Lavez-vous bien les mains à l'eau chaude savonneuse pendant 20 secondes avant de manipuler les œufs, et lavez-les de nouveau après. Nettoyez et désinfectez tous les ustensiles, le matériel et les surfaces de travail en utilisant une faible solution d'eau de javel.

DÉSINFECTANT À L'EAU DE JAVEL

- Ajoutez 5 ml (1 c. à thé) d'eau de javel à 750 ml (3 tasses) d'eau dans un vaporisateur.
- Après avoir nettoyé, vaporisez le désinfectant sur les surfaces de travail et les ustensiles et laissez reposer un peu.
- Rincez à l'eau claire. Laissez sécher à l'air (ou utilisez des linges à vaisselle propres).

Gardez vos œufs au frais!

- À votre retour de l'épicerie, commencez toujours par ranger les œufs et les autres aliments périssables. Gardez les œufs dans la partie la plus froide du réfrigérateur, habituellement près du fond.
- Rangez les œufs dans leur contenant original! Vous les protégez ainsi des odeurs et des coups. Vous pourrez aussi vérifier facilement la date « meilleur avant ». (Assurez-vous d'utiliser les œufs les plus vieux avant les nouveaux!)
- Si des œufs deviennent fêlés par accident, mettez-les dans un contenant fermé en prenant soin d'enlever la coquille au préalable. Réfrigérez-les et utilisez-les dans les quatre jours qui suivent.
- Vous pouvez conserver les œufs durs dans un contenant fermé au réfrigérateur pendant une semaine.

Comment conserver les œufs au congélateur

Pour congeler des œufs entiers ou des blancs d'œufs crus :

- Battez les œufs pour bien les mélanger.
- Versez les œufs dans un contenant allant au congélateur et fermez le contenant hermétiquement.
- Collez sur le contenant une étiquette indiquant la date à laquelle vous avez congelé les œufs et le nombre d'œufs.

Pour congeler des jaunes d'œufs crus :

- Battez les jaunes après avoir ajouté 1/8 cuillerée à thé de sel ou 1 1/2 cuillerée à thé de sucre ou de sirop de maïs pour quatre jaunes.
- Versez les œufs dans un contenant allant au congélateur et fermez le contenant hermétiquement.
- Collez sur le contenant une étiquette indiquant la date à laquelle vous avez congelé les œufs et le nombre d'œufs.
- Vous pouvez garder les œufs congelés jusqu'à quatre mois. Décongelez-les au réfrigérateur ou sous l'eau froide courante juste avant de les utiliser.

Demandez aux experts!

Q1. Les œufs devraient-ils rester à température ambiante pendant plus de deux heures?

R1. Non! Les œufs, qu'ils soient cuits ou crus, ne devraient jamais être laissés à l'extérieur du réfrigérateur pendant plus de deux heures. Les aliments se dégradent rapidement dans la plage des températures dangereuses, qui va de 4 C (40 F) à 60 C (140 F).

Q2. Est-il sécuritaire de manger des œufs crus ou à peine cuits?

- R2. Les aliments contenant des œufs crus ou à peine cuits peuvent être dangereux pour les personnes vulnérables comme les jeunes enfants, les personnes âgées, les femmes enceintes et les personnes ayant un système immunitaire affaibli. Lorsque vous servez des œufs à ces personnes, assurez-vous qu'ils soient bien cuits.

Conseil : Essayez les produits d'œufs pasteurisés. Ils sont excellents et constituent une solution de rechange sécuritaire lorsqu'on veut faire des recettes contenant des œufs crus. Essayez-les dans vos recettes de lait de poule, de mayonnaise, de sauce hollandaise, de pâte à biscuit (si vous mangez de la pâte à biscuit crue), de vinaigrette, de crème glacée et de mousse. La pasteurisation détruit les organismes pathogènes comme les salmonelles.

Q3. Peut-on consommer des œufs de Pâques (cuits durs) en toute sécurité?

- R3. Oui, si vous suivez quelques petites règles. Tout d'abord, assurez-vous de bien faire cuire les œufs durs et faites-les refroidir immédiatement. Utilisez un colorant qui n'est pas toxique et des œufs dont la coquille est intacte. Conservez les œufs colorés dans un contenant fermé au réfrigérateur jusqu'à ce que vous en ayez besoin.

Conseil : Vous voulez utiliser vos œufs de Pâques comme élément décoratif avant de les manger? Placez les œufs dans un bol rempli de glace.

Assurer la salubrité de l'approvisionnement alimentaire du Canada

L'Agence canadienne d'inspection des aliments (ACIA) est le principal organisme fédéral à vocation scientifique chargé de réglementer la salubrité des aliments*, la santé des animaux et la protection des végétaux. La salubrité des aliments au Canada est le pivot de toutes les activités de l'ACIA.

* en partenariat avec Santé Canada

Pour de plus amples renseignements sur la salubrité alimentaire, visitez le site Web de l'ACIA, à www.inspection.gc.ca, et celui du Partenariat canadien pour la salubrité des aliments, à www.canfightbac.org.

Avril 2006