



Agence canadienne
d'inspection des aliments

Canadian Food
Inspection Agency



Quelques conseils sur la salubrité des aliments : **Les œufs**



Salubrité
DES ALIMENTS

Canada



Les œufs crus ou mal cuits peuvent contenir des salmonelles et d'autres bactéries qui peuvent vous rendre malade. 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.

Évitez les aliments qui contiennent des œufs crus ou à peine cuits

Suivez ces conseils sur la façon d'acheter, de conserver et de cuire les œufs.

L'achat des œufs

- Achetez des œufs dont la coquille est propre et intacte.
- Évitez d'acheter des œufs qui ne sont pas réfrigérés. Les œufs à l'épicerie doivent toujours être gardés dans un endroit réfrigéré à une température de 4 °C (40 °F) ou moins.
- Vérifiez la date « meilleur avant » sur l'emballage. Si aucune date n'est indiquée, ne gardez pas les œufs crus plus de cinq semaines après les avoir achetés.
- Achetez les œufs et les autres aliments froids en dernier.

La conservation des œufs au réfrigérateur

- À votre retour de l'épicerie, commencez toujours par ranger les œufs et les autres aliments qui doivent être réfrigérés ou congelés.
- Il peut y avoir des bactéries sur les coquilles d'œufs, alors assurez-vous qu'elles ne sont pas en contact avec d'autres aliments.
- Rangez les œufs dans leur contenant original pour les protéger des odeurs et des coups. Vous pourrez aussi vérifier facilement la date « meilleur avant ».
- Gardez les œufs dans la partie la plus froide du réfrigérateur, habituellement près du fond.
- Assurez-vous d'utiliser les œufs les plus vieux avant les nouveaux. Vérifiez la date « meilleur avant ».
- Si des œufs deviennent fêlés par accident, mettez-les dans un contenant fermé, réfrigérez-les et utilisez-les dans les quatre jours qui suivent.
- Réfrigérez les œufs entiers, les blancs d'œufs ou les jaunes d'œufs crus dans un contenant fermé et utilisez-les dans les quatre jours qui suivent.



- Vous pouvez conserver les œufs durs dans un contenant fermé au réfrigérateur pendant une semaine.

La conservation des œufs au congélateur

- Ne congelez jamais les œufs dans leur coquille.
- Pour congeler des œufs entiers ou des blancs d'œufs crus :
 - 1 battez les œufs pour bien les mélanger;
 - 2 versez les œufs dans un contenant allant au congélateur;
 - 3 fermez le contenant hermétiquement;
 - 4 collez sur le contenant une étiquette indiquant la date à laquelle vous avez congelé les œufs;
 - 5 indiquez le nombre d'œufs sur l'étiquette du contenant.
- 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;
 - suivez les étapes 2 à 5 ci-dessus.
- Vous pouvez garder les œufs congelés jusqu'à six mois. Décongelez-les au réfrigérateur ou sous l'eau froide courante juste avant de les utiliser.

La préparation des œufs

- Ne gardez pas les œufs à l'extérieur du réfrigérateur pendant plus de deux heures.
- Lavez-vous bien les mains à l'eau chaude savonneuse pendant 20 secondes avant de manipuler et de préparer 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 (5 ml [1 c. à thé] dans 750 ml [3 tasses] d'eau). Rincez à l'eau claire. Laissez sécher à l'air, si possible, ou utilisez des linges à vaisselle propres ou des essuie-tout.

La cuisson des œufs

- Ne mangez pas d'œufs crus.
- Faites cuire les œufs jusqu'à ce que les jaunes et les blancs soient fermes et ne coulent pas.
- Faites cuire les œufs poêlés des deux côtés.
- Faites cuire les œufs brouillés jusqu'à ce qu'ils soient fermes de part en part.
- Ne mangez pas d'aliments qui contiennent des œufs crus ou à peine cuits, comme la salade César, la pâte crue pour biscuits, la crème glacée, les mousses, la sauce hollandaise, la mayonnaise et le lait de poule.

La salubrité des œufs de Pâques

- Faites cuire les œufs durs et refroidissez-les immédiatement.
- Si vous avez l'intention de les manger, ne colorez pas les œufs dont les coquilles sont fêlées.
- Utilisez un colorant non toxique.
- Conservez les œufs colorés dans un contenant fermé au réfrigérateur jusqu'à ce que vous en ayez besoin.
- Ne mangez pas les œufs de Pâques qui ont été sortis du réfrigérateur et gardés à la température de la pièce pendant plus de deux heures.
- Placez les œufs de Pâques dans un bol rempli de glace si vous voulez les manger après les avoir utilisés comme centre de table ou décoration.



Nous assurons la salubrité des aliments au Canada

L'Agence canadienne d'inspection des aliments (ACIA) est l'organisme canadien chargé de faire respecter la réglementation sur la salubrité des aliments, la santé des animaux et la protection des végétaux.

La salubrité des aliments et la protection des consommateurs sont essentiels à la santé des Canadiens. La salubrité des aliments au Canada est le pivot de toutes les activités de l'ACIA.

Pour de plus amples renseignements sur la salubrité alimentaire, visitez le site Web de l'Agence canadienne d'inspection des aliments à www.inspection.gc.ca

**Agence canadienne d'inspection
des aliments
Affaires publiques
59, promenade Camelot
Nepean (Ontario) K1A 0Y9**

N° de cat. : A104-12/2003F

ISBN : 0-662-88598-8

P0017F-03