

Conservation des œufs :



Idée reçue : il faut mettre ses œufs au réfrigérateur

Si vous avez toujours mis vos œufs au réfrigérateur sans vous poser de question, voici de quoi vous surprendre : ce n'est absolument pas obligatoire !

Les œufs doivent-ils être conservés au réfrigérateur ?

Des chercheurs se sont posé régulièrement la question et notamment dans l'une des universités de Bristol, la School of Veterinary Science. Le Dr Rosamund Baird et le Dr Janet Corry ont ainsi exprimé leur point de vue : il ne faut pas d'écart de température et de préférence les garder au frais. Cette information est à relativiser : on prend cette habitude pour éviter la salmonellose.

Une étude de FoodTest, des laboratoires britanniques, n'est pas d'accord. Ils ont comparé deux lots, à température ambiante et dans un réfrigérateur typique à 6°C. Ils les ont testé pour la salmonellose, E.coli, la listéria et bien d'autres encore. Aucune différence, même deux semaines plus tard. Il n'y a pas d'avantage à les garder au frais ou à la température ambiante. La différence va se situer ailleurs.

Ce qui se passe et se dit en supermarché

Observons alors un emballage d'œufs en supermarché. Les œufs sont souvent dans des **boîtes alvéolées** ou même en vrac, en tout cas pas dans des rayons réfrigérés. Depuis le lieu de production à l'espace de vente, ils restent à température ambiante. Cela permet d'éviter les chocs thermiques répétés.

Ceux-ci vont diminuer la protection naturelle de la coquille. Ainsi, il se formerait de la condensation entre deux étapes et cela pourrait favoriser le passage de bactéries de la coquille à l'intérieur de l'œuf.

« A conserver au réfrigérateur après achat »

Cette mention est obligatoire sur les boîtes d'oeufs. De la même manière, dans la **restauration collective**, on doit conserver les oeufs à une température de +5°C (dans la restauration collective on utilise aussi souvent des oeufs en poudre pour des raisons sanitaires).

En réalité, on applique ce principe pour éviter les écarts de température mais cela entraîne d'autres problèmes :

- en terme de goût : **garder les oeufs au frais détériore le goût**, argument que met en avant régulièrement le chef cuisinier Raymond Blanc
- en terme de cuisine : un oeuf froid mêlé à une préparation peut ne pas se mélanger aussi bien

Le bon comportement pour conserver les oeufs

Il faut bien penser au fait que la coquille d'oeuf n'est pas hermétique : elle possède des millions de petits trous. Laisser des oeufs avec du fromage ou des oignons ou n'importe quel aliment qui sent fort changera donc l'oeuf. La coquille produit sa propre défense et celle-ci va varier en fonction de la température et du temps depuis lequel l'oeuf a été pondu. Contrairement aux apparences, le froid n'est pas bon pour cette protection.

Néanmoins, au réfrigérateur ou à température ambiante, peu importe. Ce qui compte c'est :

- que la **température reste constante** de préférence fraîche
- que l'**environnement soit sain** : pas d'odeurs dans l'air, ce qui suppose que la cuisine n'est pas le meilleur endroit pour stocker les oeufs... ...et que le réfrigérateur pas forcément non plus (nettoyez-le régulièrement)

On évitera de préférence le fameux bac à oeufs, ce compartiment en alvéoles, et on préférera finalement laisser les oeufs dans leur emballage d'origine, ou un emballage dédié. Le compartiment est généralement dans la porte, d'où un mouvement constant des oeufs, ce qu'il faut absolument éviter... On conseille aussi bien sûr d'acheter les oeufs au fur et à mesure de la consommation.

Peut-on congeler des oeufs ?

On peut tout à fait congeler des oeufs, contrairement aux idées reçues, mais pas dans leur coquille. Si l'on veut, on peut séparer blanc et jaune directement, en vue de recettes précises. Quoi qu'il en soit, on utilise des sacs de congélation hermétiques et on note bien la date et le nombre d'oeufs.

Un test tout simple pour savoir si vos oeufs sont consommables ou périmés

Vous le savez peut-être déjà. La date marquée sur l'emballage des oeufs indique la date de ponte et la date de consommation conseillée. Mais pas la date de péremption. Ce qui fait que bien souvent, vous les jetez en partant du principe qu'ils ne sont plus bons après cette date. En faisant ça, vous êtes probablement en train de jeter des œufs en excellent état.

De plus, la date sur les emballages d'œufs est souvent une stratégie des industriels pour vous en faire acheter plus souvent. Par conséquent, savoir comment tester vos œufs à la maison pour déterminer leur fraîcheur peut vous faire économiser pas mal d'argent.

Comment faire le test de flottaison des oeufs à la maison

Le test de flottaison pour évaluer la fraîcheur des œufs est très simple. Mettez juste vos œufs crus dans un bol d'eau froide et observez ce qui se produit.

Voici ce que vous diront les œufs:

- Les oeufs coulent directement vers le fond et reposent à plat sur leurs côtés. Ils sont très frais et excellent à consommer.
- Les œufs qui se tiennent sur une extrémité ou s'inclinent sur un côté au fond du bol sont vieux de quelques semaines mais toujours bons à manger. Ils sont parfaits comme œufs durs.
- Les œufs qui flottent ne sont plus frais et ne doivent pas être consommés, durs ou autrement.

Test de la fraîcheur des oeufs: comment ça marche

Faire passer les œufs au test de flottaison pour évaluer la fraîcheur fonctionne car les coquilles d'œufs sont poreuses. Ce qui signifie qu'une quantité d'air infime peut pénétrer. Par conséquent, les œufs frais qui ont moins d'air à l'intérieur coulent au fond du bol. À l'inverse, les œufs qui s'inclinent de telle manière que l'extrémité la plus large est en haut, et les œufs qui flottent sont pourris. L'inclinaison est causée par des poches d'air dans les œufs qui augmentent de taille au fil du temps. À mesure du temps, de l'oxygène s'infiltré et des gaz se développent à l'intérieur de la coquille. Ce qui explique qu'ils flottent.