



ŒUFS DE FRANCE, ET SI LA FRANCE S'AUTORISAIT À POUSSER UN COCORICO ?

En effet, puisque nous avons parfaitement compris tous les avantages que les œufs présentent pour notre santé au quotidien, pour notre porte-monnaie, pour leur extraordinaire praticité et leurs multiples façons de les consommer grâce à des recettes pour tous les jours et les jours de fêtes inspirés de nos traditions...

Voici donc le sommaire du présent dossier :

- La France confirme sa place de n°1 de la production en Europe P.2
- « Œufs de France » : un logo déterminant pour l'achat P.2
- Nous consommons plus de 4 œufs par semaine et par habitant P.3
- L'origine Française garantie de la poule à l'œuf, et...de l'œuf à la poule P.3
- Équilibre alimentaire :
les œufs à pleins régimes pour le plus grand nombre par le Dr Laurence Plumey P.4 - 6
- Des recettes d'ici, de là et d'ailleurs... Journée mondiale de l'œuf oblige... P.7



©ADOCOM-RP / CNPO / Ph.ASSET
**Toasts aux œufs pochés
(Europe) P.7**



©ADOCOM-RP / CNPO / MimiCuisine
**Poutine aux œufs mollets
(Amérique) P.8**



©ADOCOM-RP / CNPO / Armand Hasanpapaj
**Burger Australien
(Océanie) P.9**



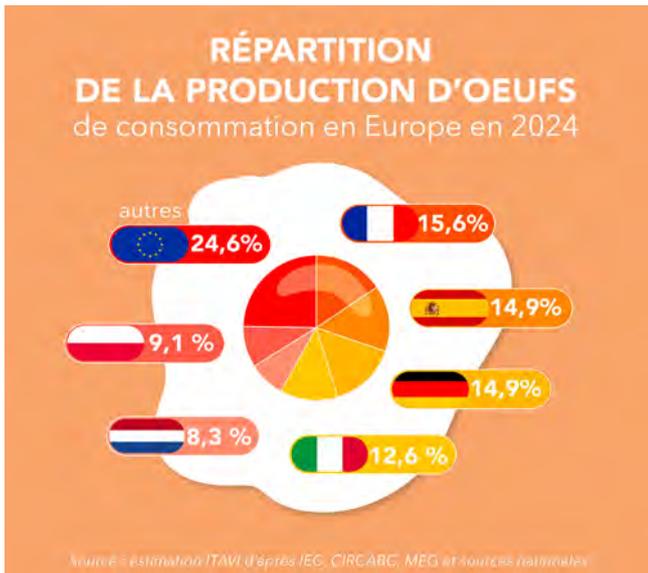
©ADOCOM-RP / CNPO / Armand Hasanpapaj
**Gaspacho vert et son œuf parfait
(Europe) p.10**



©ADOCOM-RP / CNPO / Megalowfood
**Muffins coréens aux œufs
(Asie) p.11**



©ADOCOM-RP / CNPO / Ph.ASSET
**La chakchouka à la Tunisienne
(Afrique) p.12**



LA FRANCE CONFIRME SA PLACE DE N°1 DE LA PRODUCTION EN EUROPE

Source : estimations ITAVI

En 2024, la France a produit près de 15,4 milliards d'œufs, une production stable à -0,4 % par rapport à 2023, qui avait progressé de +3,4 % vs 2022.

Le pays confirme ainsi sa 1^{re} place des pays producteurs d'œufs de l'Union européenne, qu'il avait retrouvé en 2023, devant l'Espagne et l'Allemagne.

Ces deux pays arrivent à égalité sur la 2^e marche du podium, devant l'Italie qui est en 4^e position.

« ŒUFS DE FRANCE » : UN LOGO DÉTERMINANT POUR L'ACHAT

Source : enquête CNPO / CSA 2023

75 % des Français estiment que la présence du logo « Œufs de France » est un élément susceptible d'influencer positivement leur achat.

L'influence du logo est également notable pour les produits alimentaires contenant des œufs :

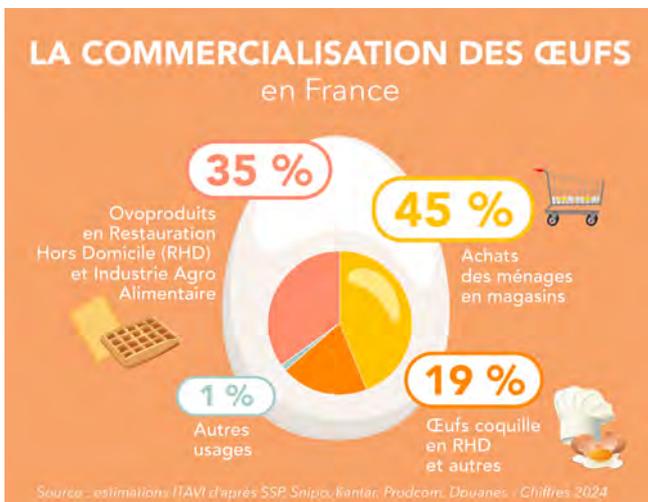
76 % estiment que sa présence sur les conditionnements des biscuits, pâtes, brioches, plats préparés... serait susceptible d'influencer positivement leur achat.



Fruit d'une démarche collective portée par l'APAF (Association des Produits Agricoles de France), le logo « Œufs de France » garantit l'engagement de l'ensemble des maillons de la filière française : accoueurs, éleveurs de poulettes, éleveurs de poules pondeuses, fabricants d'aliments, centres d'emballage et de transformation des œufs.

Pour les denrées alimentaires porteuses du logo, il engage également les sites de production. Ils doivent être établis en France, territoire où les œufs ou les ovoproduits doivent être incorporés à leurs recettes.

Au-delà de la **traçabilité**, la démarche « Œufs de France » intègre également la **qualité sanitaire** et l'**alimentation des poules**. L'intégralité de la démarche est étroitement **contrôlée par des organismes tiers**.



PLUS DE 4 ŒUFS PAR SEMAINE ET PAR HABITANT

Source : ITAVI - IEC

La consommation d'œufs totale de chaque Français est de plus de 4 œufs par semaine, que ce soit à domicile ou hors domicile, sous forme d'ovoproduit ou d'œuf coquille.

En effet, la consommation globale d'œufs par habitant s'est établie en France à 226 œufs sur l'année 2024. En 2023, dans le monde, cette moyenne était d'environ 182 œufs / habitant.

Dans cette consommation, la part des ovoproduits s'élève à 35 %, les œufs coquilles utilisés en restauration hors domicile et autres à 19 % et, enfin, les achats des ménages en magasin à 45 %.

« ŒUFS DE FRANCE » : L'ORIGINE FRANÇAISE GARANTIE DE LA POULE À L'ŒUF ET DE L'ŒUF À LA POULE



La présence du logo « Œufs de France » permet d'identifier les œufs **pondus en France, par des poules nées et élevées sur le territoire.**

Lancé en 2018 sur les boîtes d'œufs, il concerne depuis mi-2020 également les ovoproduits utilisés dans les produits alimentaires : biscuits, sauces, pâtes, plats préparés, etc.



Il réunit 48 centres d'emballages et fabricants d'ovoproduits dans la démarche, soit environ 90 % de la production, ainsi que 6 distributeurs, soit la quasi-totalité des enseignes.

L'objectif est aujourd'hui de renforcer l'étiquetage de l'origine sur les produits élaborés et en Restauration Hors Domicile.

ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE : LES ŒUFS À PLEINS RÉGIMES POUR LE PLUS GRAND NOMBRE



L'analyse du Dr Laurence PLUMEY.

Médecin Nutritionniste – Fondatrice de la NAPSO-THERAPIE :

« L'œuf est un aliment incontournable du quotidien, tant par ses qualités nutritionnelles très nombreuses que par ses capacités à ravir les papilles gustatives ! »

« L'œuf est un aliment exceptionnel. Derrière ce faible volume se cachent en effet de nombreuses qualités nutritionnelles. Dans 2 œufs (compter environ 100 g), il y a 12 g de protéines, soit l'équivalent d'un demi-steak de 100 g. **Ces protéines sont supérieures, en termes de valeur nutritionnelle, à celles de la viande et du poisson.** En effet, elles sont riches de tous les acides aminés essentiels sans exception. Elles sont d'ailleurs reconnues par l'OMS comme les meilleures protéines alimentaires qui soient. De plus, leur utilisation par les cellules est rapide, raison pour laquelle elles sont prisées des sportifs.

Mais ce n'est pas tout. Il y a aussi 10 % de lipides, dont la majorité est insaturée, voire riche en Oméga 3 quand les poules reçoivent des graines de lin. La richesse en cholestérol de l'œuf n'est plus considérée comme un frein à sa consommation, car on sait maintenant que c'est le foie qui fabrique et régule l'utilisation du cholestérol dans l'organisme. Manger 2 œufs par jour ne fait donc pas monter le taux de cholestérol sanguin.

Autres qualités : **sa richesse en fer (près de 2 mg/100 g), en iode (50 ug/100 g) et en 9 vitamines sur les 13 vitamines dont notre corps a besoin. En bref, 2 œufs couvrent entre 25 % et 100 % du besoin en ces 9 vitamines.** À noter que la cuisson modifie peu la composition originelle de l'œuf.



Pour toutes ces raisons, l'œuf occupe une place de choix dans une alimentation saine, variée et équilibrée, et ce, à tout âge.

Tout commence dès l'âge de 6 – 7 mois. Il est possible et recommandé d'introduire de petites quantités d'œuf (en omelette par exemple) dans l'alimentation du nourrisson. Nouveaux goûts, nouvelles textures, et contribution aux besoins nutritionnels. On n'interdit plus le blanc d'œuf avant l'âge d'un an, au nom d'une éventuelle allergie aux œufs. On introduit l'œuf entier et le plus tôt possible (fenêtre de tolérance entre 4 et 7 mois).

Suite de l'analyse page suivante

UNE PLACE PRIVILÉGIÉE CHEZ L'ENFANT ET L'ADOLESCENT.

Durant cette période de forte de croissance (jusqu'à 1 cm par mois chez l'adolescent), il est plus que jamais nécessaire de privilégier des aliments riches en protéines, minéraux et vitamines. C'est pourquoi l'œuf est idéal, d'autant que les enfants et adolescents aiment en manger. Peu gras et riche en protéines, il permet de compenser les écarts fréquents des ados vers la « junk food ».

CHEZ L'ADULTE : POURQUOI PAS 2 ŒUFS TOUS LES JOURS ?

Au lieu de consommer quotidiennement viandes et poissons, l'œuf est un aliment auquel il faut penser plus souvent et surtout le soir pour faire un dîner léger, mais équilibré. L'omelette salade verte du soir est facile et rapide à préparer. Elle se digère facilement et ne fait pas grossir. Complétée d'un laitage et d'un fruit, elle fait un repas idéal.

FEMME ENCEINTE : OUI AUX ŒUFS ...

La grossesse augmente les besoins nutritionnels. La femme enceinte donc doit idéalement manger certes gourmand, mais également utile. C'est le cas des œufs, à condition de respecter les règles sanitaires : pas d'œufs crus – et si l'œuf est peu cuit, il est doit être extra frais c'est-à-dire avoir été pondu dans les 10 jours précédant sa consommation.

LES PERSONNES ÂGÉES : PENSER VRAIMENT AUX ŒUFS !

C'est un aliment idéal pour des personnes qui sont exposées à la perte de masse musculaire (sarcopénie) et au risque de dénutrition par des apports nutritionnels et protéiques insuffisants. L'œuf est donc particulièrement conseillé, même au quotidien : une omelette de 2 œufs apporte 12 g de protéines (20 % du besoin quotidien du sujet âgé), beaucoup de vitamines ainsi que du fer et de l'iode. La consommation régulière d'œufs limite donc le risque de carences. De plus, les œufs sont peu chers, se conservent longtemps (un mois après la ponte) et se cuisinent facilement. Enfin, ils peuvent être ajoutés aux préparations (purées, soupes, sauces) pour les enrichir, entre autres en protéines.

IL S'INTÈGRE DANS TOUS LES RÉGIMES ...

Dans le régime hypocholestérolémiant, on n'interdit plus les œufs. Un patient ayant trop de LDL cholestérol, peut manger 3 ou 4 œufs dans la semaine. Il devra en revanche contrôler sa consommation de graisses saturées (beurre, crème, viennoiseries, sauces, charcuterie, excès de fromage ...), maigrir si nécessaire et faire du sport.

Pour maigrir, l'œuf a toute sa place, car il est peu calorique (140 kcal/100 g), riche en protéines et en vitamines et est très rassasiant (surtout quand il est dur). Il s'intègre facilement aux salades composées et se cuisine rapidement. L'idéal pour un dîner gourmand, léger en calories propice à la perte de poids (les dîners trop caloriques font inévitablement grossir). Petite astuce : l'œuf dur de l'après-midi permet de manger léger le soir !

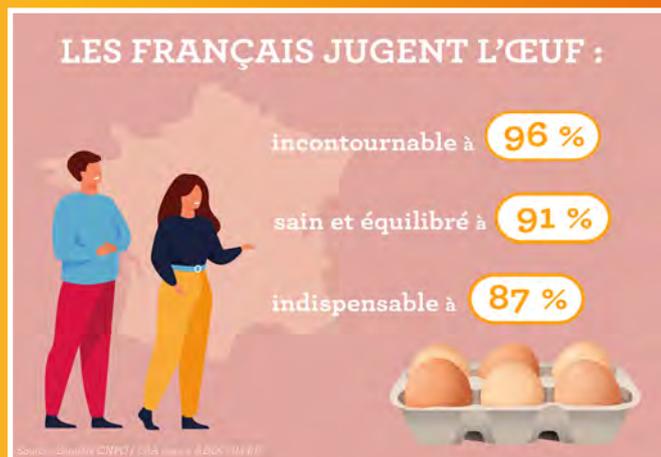
QUANT AUX DIVERS COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES...

L'œuf est très consommé des végétariens. En revanche, il est exclu de l'alimentation des végétariens. Dommage, car ils s'exposent inévitablement à la carence en vitamine B12 alors qu'il suffirait d'un œuf par jour pour en couvrir la moitié du besoin quotidien. Quant aux sportifs de haut niveau, amateurs de musculation et adeptes de la whey (protéines de lactosérum), ils recherchent aussi les protéines de blanc d'œuf (vite assimilées par les muscles après l'effort) et se font de grandes omelettes de blanc d'œuf. »

ENQUÊTE

LES ŒUFS : JUGÉS INCONTOURNABLES DE L'ALIMENTATION !

Les œufs font partie intégrante des habitudes alimentaires des Français qui sont de plus en plus nombreux à ne pas pouvoir imaginer s'en passer. 96 % de la population considère ainsi qu'il s'agit de produits incontournables de l'alimentation.



Ils sont également 91 % à estimer que la consommation régulière d'œufs contribue à une **alimentation saine et équilibrée**. Ainsi, 87 % des Français jugent que l'œuf est un **aliment indispensable dans l'alimentation humaine**.

LES QUALITÉS NUTRITIONNELLES DES ŒUFS LARGEMENT RECONNUES

Les Français ont une image très positive de l'œuf, notamment parce qu'ils considèrent qu'il s'agit d'un produit naturel et bon pour la santé.

96 % des Français s'accordent ainsi à dire que l'œuf est un produit **naturel** et 97 % qu'il est **bon pour la santé** d'en consommer.

Il faut dire qu'ils sont 96 % à savoir qu'il contient des **protéines de très hautes qualités** riches des **huit acides aminés essentiels**.

Ils sont également 92 % à avoir conscience de sa richesse en **vitamines et oligoéléments**.

TOASTS AUX ŒUFS POCHÉS, SAUCE HOLLANDAISE ET PETITS LÉGUMES (EUROPE)

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES):

- 8 œufs
- 8 tranches de pain aux céréales
- 25 cl de sauce hollandaise surgelée ou prête à l'emploi
- 100 g de saumon fumé
- 1 petite botte d'asperges vertes
- 8 mini-carottes
- 2 artichauts poivrade
- 8 tomates cerise
- 4 càc d'œufs de saumon
- 2 càs de vinaigre blanc
- Sel et poivre du moulin

PRÉPARATION:

Couper le dos de saumon en dés et les tomates cerise en quartiers.

Cuire 5 minutes les mini-carottes, les asperges et les artichauts coupés en 4 dans une casserole d'eau bouillante salée.

Les égoutter et réserver.

Porter une seconde casserole d'eau à ébullition en ajoutant 2 cuillères à soupe de vinaigre.

Casser un œuf dans une louche. Faire un tourbillon dans la casserole et verser l'œuf rapidement.

Laisser cuire 3 minutes en ramenant les filaments de blanc au centre, répéter l'opération avec les autres œufs, puis les réserver à température ambiante.

Réchauffer doucement la sauce hollandaise. Faire griller les tranches de pain. Verser la sauce sur les toasts, déposer les œufs dessus, saler et poivrer.

Servir aussitôt sur assiette avec les légumes, les dés et quelques œufs de saumon.



©ADOCOM-RP / CNPO / Ph.ASSET

POUTINE AUX ŒUFS MOLLETS (AMÉRIQUE)

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES):

- 4 œufs de France
- 8 pommes de terre
- 500 g de cheddar blanc
- 50 g de cassonade
- 50 ml de bouillon de légumes
- 1 citron
- 1 càs de moutarde

PRÉPARATION:

Éplucher et couper en bâtonnets les pommes de terre.

Les faire frire dans un bain d'huile environ 8 minutes.

Déposer les frites sur du papier absorbant.

Dans une casserole, faire chauffer le bouillon de légumes avec le jus d'un citron, la moutarde, la cassonade.

Laisser cuire sur feu moyen en remuant de temps en temps. La sauce va caraméliser et s'épaissir.

Dans une petite casserole, faire bouillir de l'eau et ajoutez les 4 œufs. Laisser cuire 6 minutes.

Placer immédiatement dans l'eau froide et écaler les œufs.

Placer les frites dans une assiette creuse et les parsemer de cheddar râpé.

Verser la sauce généreusement. Placer des œufs en les ouvrant en 2 et déguster !



©ADOCOM-RP / CNPO / MimiCuisine

AUSSIE BURGER (AUSTRALIE)

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES):

Pour les pains

- 220 g de farine (t45 ou t55)
- 5 g de sel
- 10 g de sucre
- 75 ml de lait
- 75 ml d'eau tiède
- 3 g de levure boulangère
- 20 g de beurre
- 5 g de sésames

Cuisson 220°C pendant 20 min

Pour la garniture

- 4 steaks
- 4 tranches de fromages (cheddar ou comté ou emmental etc)
- 4 œufs
- 4 càc de ketchup
- 1 betterave cuite
- 8 tranches de bacon
- 1 oignon rouge
- 200 g de salade (laitue ou feuille de chêne)
- 1 tomate
- 4 cornichons



PRÉPARATION:

Pour la pâte, diluer la levure boulangère dans de l'eau et du lait tiède.

Dans un récipient, ajouter de la farine, du sel et du sucre. Incorporer le mélange réalisé précédemment, des petits morceaux de beurre à température ambiante

Mélanger le tout et pétrir la pâte pendant 5 à 6 minutes sur le plan de travail. Laisser reposer la pâte pendant 1 à 2 heures dans un endroit chaud.

Dégazer la pâte lorsque celle-ci a doublé de volume, la déposer sur le plan de travail et la découper en 4 morceaux.

Réaliser 4 boules régulières et les disposer sur un plat allant au four, tapoter légèrement et laisser reposer pendant 20 minutes.

Badigeonner avec un jaune d'œuf et du lait chaque portion, saupoudrer avec des graines de sésame et enfourner à 220°C pendant 15 minutes.

Pour le burger, snacker le steak dans une poêle, assaisonner avec du sel et du poivre, ajouter le fromage sur les steaks cuits et débarrasser.

Griller les tranches de bacon dans la poêle, réaliser des œufs au plat et toaster les tranches de pain.

Pour le montage : sur le pain, ajouter du ketchup, de la salade, de la betterave, des tranches de tomate, le steak avec l'œuf au plat, le bacon, des oignons rouges, des pickles.

Possibilité d'ajouter de l'ananas rôti.

GASPACHO VERT ET SON OEUUF PARFAIT (EUROPE)

INGRÉDIENTS :

- 4 œufs
- 3 tomates vertes
- 2 concombres
- ½ poivron vert
- 2 tranches de pain de mie
- 20 ml de vinaigre de cidre
- Quelques gouttes de tabasco
- 1 cac de paprika fumé
- Sel, poivre
- 5 feuilles de basilic
- 3 branches d'aneth

PRÉPARATION :

Couper en petits dés les tomates vertes, le concombre en rondelles, ½ poivron vert et deux tranches de pain de mie.

Mélanger le tout dans un récipient, rajouter du basilic, de l'aneth, de l'ail, du vinaigre de cidre, quelques gouttes de tabasco, du paprika fumé, du sel et du poivre.

Mélanger à nouveau.

Après avoir laissé mariner 1 heure au frais, mixer la préparation jusqu'à obtenir une belle texture de gaspacho.

Ajouter de l'eau ou des glaçons si besoin pour diluer.

Cuire les œufs dans une casserole pendant 45 minutes à 64°C (possibilité de faire des œufs pochés en l'absence de thermomètre).

Les écaler délicatement.

Déposer le gaspacho dans l'assiette, poser l'œuf et une brunoise de concombre par-dessus.



MUFFINS CORÉENS AUX ŒUFS ET AU FROMAGE (ASIE)

INGRÉDIENTS (POUR 8 MUFFINS):

- 2 œufs
- 70 g de lait
- 20 g de beurre fondu
- 10 g de sucre de coco
- ¼ càc de fleur de sel
- 100 g de farine d'épeautre complète T110
- ½ càc de poudre à lever

Pour la garniture

- 8 œufs
- 4 tranches de cheddar
- 1 càs de mélange de graines toastées

PRÉPARATION:

Préchauffer le four à 190°C.

Mélanger 2 œufs avec le lait, le beurre, le sucre et le sel.

Tamiser la farine et la poudre à lever par-dessus. Mélanger.

Remplir environ 40 % des moules à muffins profonds avec la pâte.

Casser un petit œuf dans chaque muffin.

Recouvrir d'une demi-tranche de cheddar repliée sur elle-même (en carré).

Enfin, couvrir du mélange de graines.

Enfourner 15 minutes.

Déguster encore chaud ou conserver au frais pour les matins pressés.



©ADOCOM-RP / CNPO / Megalowfood

LA CHAKCHOUKA À LA TUNISIENNE (AFRIQUE)

INGRÉDIENTS :

- 4 œufs
- 6 tomates
- 1 courgette
- 3 poivrons multicolores
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 16 olives noires dénoyautées
- 3 càs d'huile d'olive
- ¼ de cà à café d'Harissa
- 2 càs de persil ciselé
- Poivre du moulin
- Sel

PRÉPARATION :

Retirer la peau des poivrons et des tomates puis les détailler en morceaux en retirant la pulpe.

Émincer l'oignon, couper la courgette en dés et écraser les gousses d'ail.

Faire revenir les oignons, les poivrons et la courgette dans une poêle avec une cuillère à soupe d'huile d'olive pendant 10 minutes.

Ajouter l'ail, les tomates, les olives et continuer la cuisson pendant 10 minutes. Saler, poivrer et ajouter l'harissa.

Verser la préparation dans un plat creux et enfourner 10 minutes à 180°C.

À la sortie du four, casser les œufs sur la Chakchouka. Ils cuiront doucement à la chaleur des légumes.

Parsemer le persil ciselé et servir directement dans le plat avec un pain de semoule.



À PROPOS DU CNPO :

Le CNPO est l'Interprofession de l'œuf représentant chacun des maillons de la filière œuf, des accoueurs à la distribution en passant par les éleveurs. Il regroupe onze organisations et a été reconnu par les pouvoirs publics le 12 mars 1996.

Chargé de contribuer au développement et à la prospérité des différentes branches de la filière, il a donc pour objectifs principaux d'assurer le contact entre les organisations professionnelles, de représenter les acteurs de la filière auprès des instances, de réaliser des actions d'information et de communication autour de l'œuf, d'entreprendre des actions techniques et de servir de cadre aux accords entre l'ensemble des partenaires.

Pour en savoir plus : [Accueil - Les Oeufs](#)

