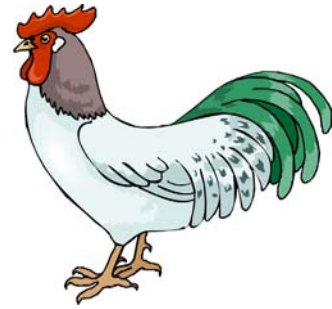




# Les oeufs



Aliments peu caloriques, les oeufs sont une source alimentaire précieuse : ils contiennent tous les nutriments nécessaires à notre organisme et de ce fait, il est important de l'inclure dans nos repas. Ses principaux éléments nutritifs sont : la vitamine A, la vitamine D, la vitamine E, le zinc, le fer et la biotine.

Ces nutriments renforcent nos os, notre système immunitaire, les yeux, notre métabolisme, notre peau, nos cheveux et nos muscles.

Il est recommandé de manger environ 3 oeufs par semaine.

Les oeufs doivent être conservés au frais et au sec, à l'abri de la lumière et la pointe de l'oeuf vers le bas.

L'humidité peut affecter la fonction de protection de la coque.

## Conseils pour tester la fraîcheur :

### test de secousse :

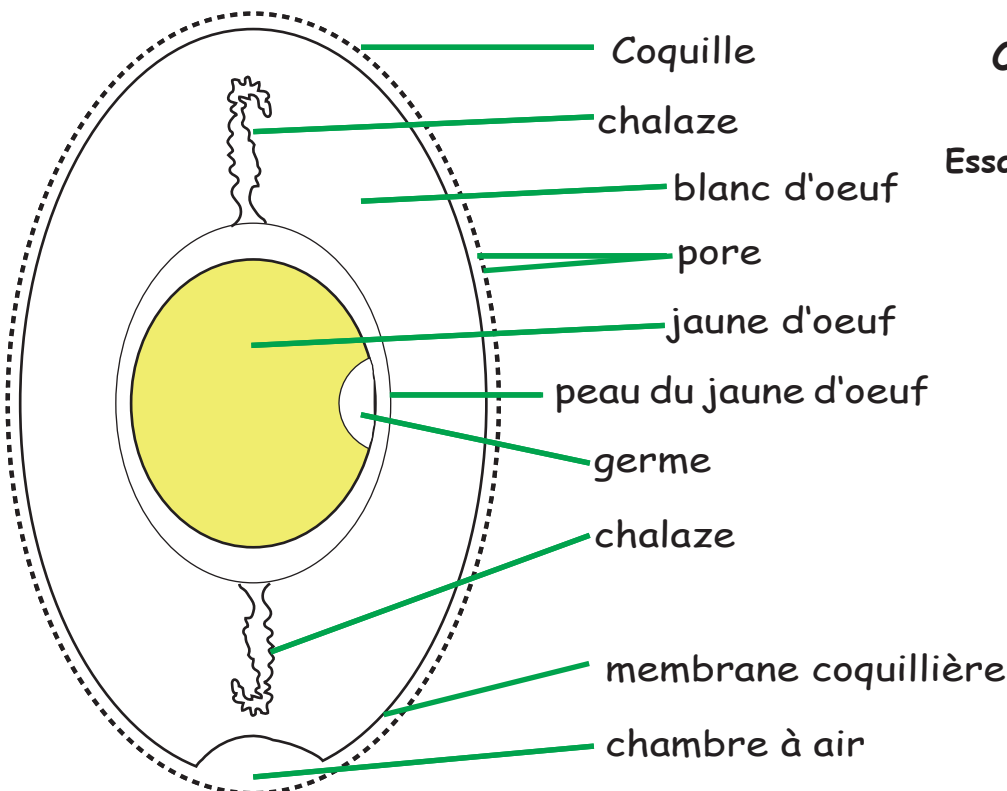
Si en secouant l'oeuf on entend un ballonnement, l'oeuf n'est plus très frais.

### test de l'eau salée :

Un verre d'eau + 1 CS sel : si l'oeuf coule au fond, il est frais et s'il flotte, il faut savoir qu'il est déjà plus „vieux”.

### test de la lumière :

Tiens une lampe de poche devant l'oeuf. Le jaune devrait se trouver au milieu, peu importe la façon dont tu fais tourner l'oeuf.



Connais-tu les détails  
d'un oeuf ?

Essaie de relier les réponse !

