

# Le P'tit Ouvrier

N°6

Le journal pédagogique des 7-11 ans

## L'œuf, de la gourmandise plein la coquille !



Page 2

**Les régions  
productrices  
d'œufs**

Page 3

**L'œuf, riche  
en protéines**

Page 4

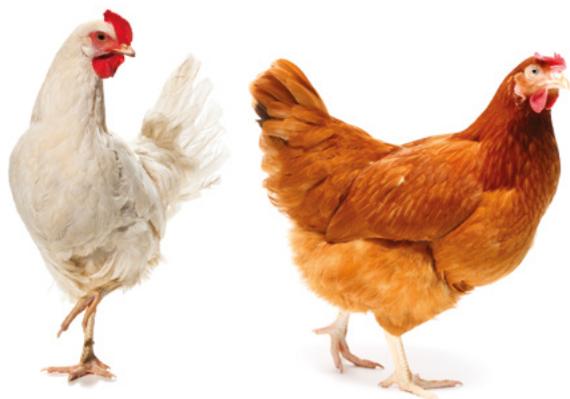
**À chacun  
son œuf**

Page 8

**D'où viennent  
les œufs ?**

## Qui suis-je ?

- ✓ Je peux être brouillé, mollet, dur, à la coque ou au plat
- ✓ Je peux être blanc et jaune
- ✓ Ma coquille peut être de différentes couleurs
- ✓ Je peux être de différentes tailles



## Le sais-tu ?

La couleur de l'œuf et de sa coquille peut varier en fonction de l'espèce de la poule et de son origine.



## Un peu d'Histoire

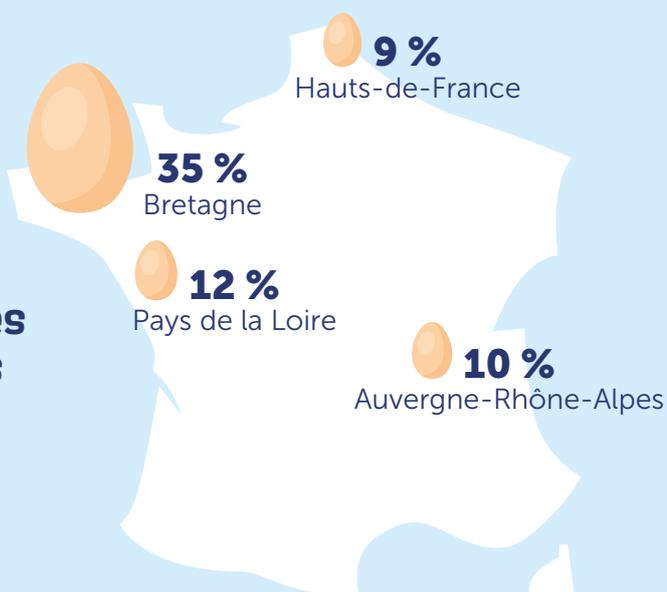
L'Homme a toujours mangé des œufs mais cela dépendait à chaque fois des espèces présentes sur son territoire. Ainsi, certains Hommes mangeaient des œufs d'autruche, de caille, de canard, de pigeon ou encore de poule. En Europe, c'est **l'œuf de poule qui s'est imposé au fil du temps** même s'il est encore possible aujourd'hui de **manger des œufs de caille ou de canard**.

## Géographie



### Les régions françaises les plus productrices d'œufs

Effectifs de pondeuses d'œufs coquilles (OC) en 2021\*.

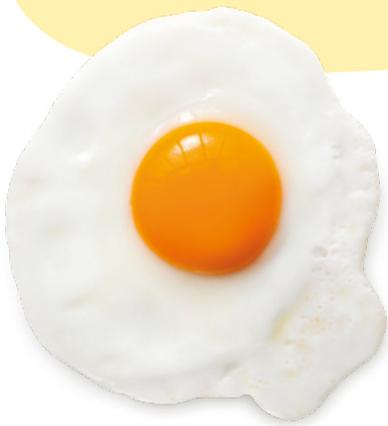


## Santé

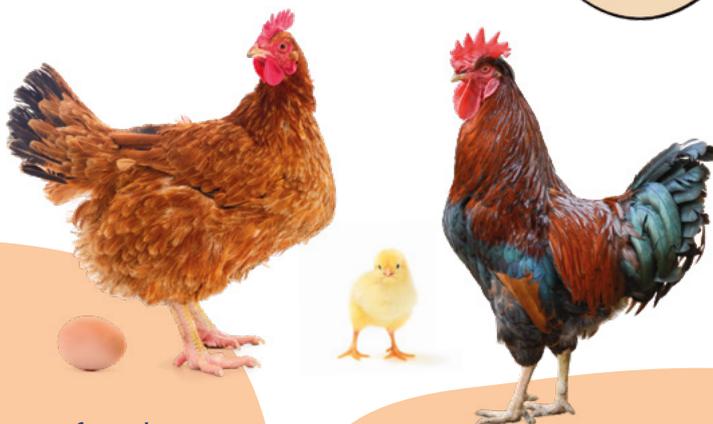
### L'œuf, un super aliment riche en protéines

L'œuf est naturellement riche en protéines et elles sont réparties équitablement entre le blanc et le jaune. Les protéines sont indispensables pour le bon fonctionnement de notre organisme et apportent de l'énergie pour les muscles, pour le système immunitaire ou encore pour les systèmes cardiovasculaire et hormonal.

Deux œufs apportent autant de protéines que 100 g de viande ou de poisson.



L'alimentation des poules détermine la couleur du jaune. Cette coloration dépend directement de la consommation en caroténoïdes (des pigments présents dans les fruits, les légumes, les fleurs et même les algues).



La poule pond au maximum un œuf par jour mais pas toute l'année : cela dépend de son âge, de son alimentation, de la météo et surtout de l'ensoleillement. Les poules pondent moins souvent pendant l'hiver mais reprennent une ponte quotidienne au printemps. C'est de là que vient la tradition des œufs de Pâques en chocolat.

## Le sais-tu ?

L'œuf est un aliment du quotidien dont la consommation, en France, s'élève à **225 œufs par personne en 2022**. En effet, on le retrouve dans beaucoup de recettes : gâteaux, crêpes, sauces, salades, sandwich...

L'œuf d'autruche est le plus gros du règne animal et peut peser jusqu'à **1,8 kg** soit l'équivalent de **25 œufs de poules**.



## Sciences

La poule n'a pas besoin de coq pour pondre des œufs, mais ils ne seront pas fécondés et il n'y aura donc pas de poussin. Si en revanche vous avez un coq, vos œufs pourront être fécondés. Il faudra ensuite attendre que la poule les couve pendant 21 jours pour voir naître des poussins.

# Cuisine

## La recette du P'tit Chef : Pâte à crêpes sucrée



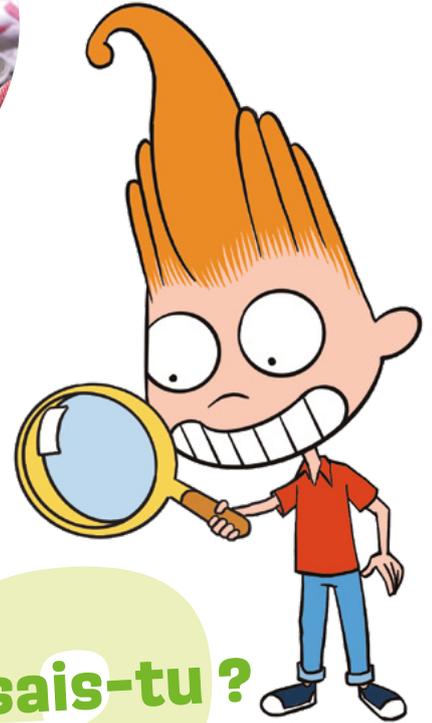
Réalise toi-même la recette avec Jules et Léna !

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 250 g de farine
- 2 cuillères à soupe de sucre
- 4 œufs
- 50 g de beurre
- ½ litre de lait
- 1 pincée de sel

PRÉPARATION

- Mélangez la farine, le sel et le sucre dans un saladier.
- Ajoutez les 4 œufs, commencez à mélanger doucement et ajoutez petit à petit le lait. Puis ajoutez le beurre fondu.
- Faites cuire la pâte à crêpes dans une poêle chaude légèrement graissée d'un côté d'abord puis de l'autre.



Le sais-tu ?

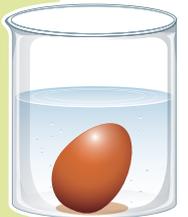
## Devinette

Solution page 8



Quel est le comble  
pour un coq ?

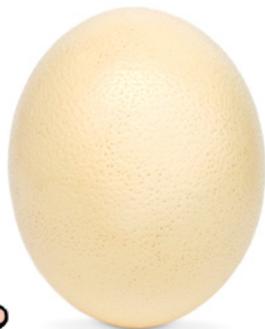
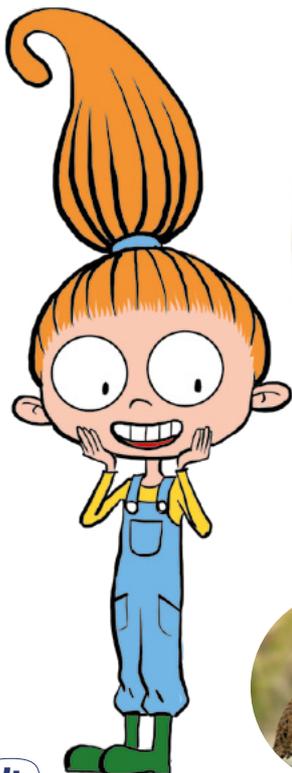
Pour évaluer la fraîcheur  
de votre œuf, plongez-le  
dans un verre rempli d'eau.  
**S'il coule : il est frais,**  
**s'il flotte : il ne l'est plus**  
vraiment !



## À chacun son œuf

Sauras-tu trouver et relier les œufs de chaque espèce ?

Solution page 8



1



2



3



4



5



6

Caille



Pigeon



Autruche



Oie



Poule



Cane



## Salut les P'tits Agris, moi c'est Adrien !

*J'ai 26 ans et j'ai repris la ferme familiale de poules pondeuses en 2022 dans le Morbihan en Bretagne !*



*Est-ce que tu peux nous présenter ton élevage ?*

*Nous avons 3 sites d'élevage avec des systèmes différents.*

*Lorsque je suis arrivé comme salarié en 2018, les poules étaient en cages, mais nous souhaitons faire évoluer nos méthodes pour arrêter l'élevage en cage. J'ai commencé par transformer un de nos sites pour mettre les poules en plein air dans un bois : elles profitent du grand air et entretiennent le bois. Ensuite, j'ai fait évoluer un site vers de l'élevage au sol avec un jardin d'hiver et de grandes fenêtres pour avoir plus de lumière. Ce système permet d'utiliser moins de terres agricoles et de mieux protéger les poules contre les prédateurs. Toutes ces évolutions qui demandent du temps permettent de mieux prendre en compte le bien-être des animaux.*

*Quelles sont les évolutions à prévoir dans les années à venir ?*

*Avec le changement du climat et la multiplication des coups de chaleur, nous travaillons sur la meilleure manière de garder la fraîcheur des bâtiments.*

*Par exemple, nous avons expérimenté l'installation de bosquets et de haies le long des bâtiments pour garder la fraîcheur en été. Cela permet d'assurer un meilleur confort pour nos animaux. Nous réfléchissons également à la manière de mieux valoriser nos déchets. C'est déjà le cas pour les excréments qui servent de fertilisant, mais nous souhaiterions aussi valoriser les coquilles d'oeuf qui sont riches en calcium, ce qui est bon pour le sol mais aussi pour le développement des plantes.*

## Sais-tu pourquoi les œufs ont une suite de chiffres et de lettres imprimés sur la coquille ?

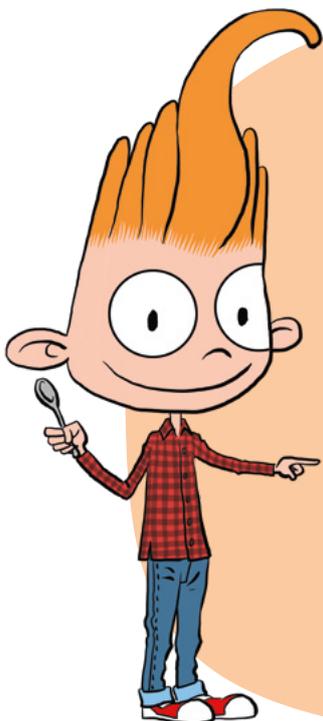
Ce code permet de les identifier !

Le premier chiffre indique le type d'élevage :

- 0 pour une poule élevée en plein air et en agriculture biologique ;
- 1 pour une poule élevée en plein air ;
- 2 pour une poule élevée au sol ;
- 3 pour une poule élevée en cage aménagée.

FR signifie que l'œuf a été pondu en France.

Les 3 lettres suivantes identifient l'élevage et les 2 derniers chiffres désignent le numéro du bâtiment.



Sur les emballages, le logo "Œuf de France" permet de s'assurer de l'origine française des œufs, du respect de certaines normes de production, et des bonnes pratiques d'élevage.

# Coloriage

avec Jules et Léna



## Vrai ou Faux ?

Coche les bonnes cases ! *Solution page 8*

- 1 ▶ Trois œufs apportent autant de protéines que 100 g de viande ou de poisson .....
- 2 ▶ Si l'œuf coule dans un verre d'eau, on peut le manger.....
- 3 ▶ Les poules peuvent pondre plusieurs œufs par jour .....
- 4 ▶ Pour être fécondés les œufs n'ont pas besoin d'un coq.....
- 5 ▶ On peut consommer des œufs d'autres espèces que les poules .....
- 6 ▶ Les coquilles d'œufs sont toujours de la même couleur .....
- 7 ▶ Il faut attendre 21 jours pour qu'un œuf fécondé donne naissance à un poussin .....
- 8 ▶ Les poules pondent plus en hiver qu'au printemps .....

VRAI FAUX

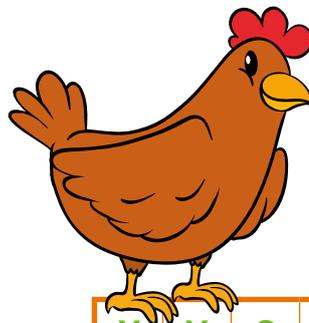


# Jeux

## MOTS mêlés

Surligne ou entoure dans la grille les mots proposés ci-dessous :

- |             |          |
|-------------|----------|
| POULES      | POUSSINS |
| FÉCONDATION | COQ      |
| COQUILLE    | PLAT     |
| PROTÉINES   | MOLLET   |
| BROUILLÉ    | COQUE    |
| ŒUF         | DURS     |
| JAUNE       | PONDRE   |
| BLANC       | BIO      |
| CRÊPES      | PIGEON   |



X	Y	S	N	I	S	S	U	O	P
F	B	M	O	L	L	E	T	X	Y
E	Z	R	C	R	E	P	E	S	Z
C	P	R	O	T	E	I	N	E	S
O	X	P	Q	U	Y	Z	U	P	P
N	J	O	U	Z	I	Q	X	O	I
D	A	N	I	Y	O	L	Z	U	G
A	U	D	L	C	X	Y	L	L	E
T	N	R	L	Z	F	X	Y	E	O
I	E	E	E	U	D	U	R	S	N
O	I	B	E	B	L	A	N	C	Z
N	C	O	Q	X	T	A	L	P	Y

## English exercise

Relie chaque mot à sa traduction anglaise. *Solution page 8*

- |          |                          |                          |         |
|----------|--------------------------|--------------------------|---------|
| Œuf      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Round   |
| Poussin  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Shell   |
| Blanc    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Duck    |
| Canard   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Nest    |
| Rond     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | White   |
| Poule    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Yellow  |
| Coq      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Rooster |
| Coquille | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Chick   |
| Jaune    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Chicken |
| Nid      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Egg     |

